ذهني بيماريون

(MENTAL ILLNESSES)

ڊاڪٽر ڪرتار لعل



ڇا توهان کي خبر آهي تہ پوري دنيا ۾

- ڇئن مان هڪ ماڻهو زندگيءَ جي ڪنهن حصي ۾ دماغي يا نفسياتي بيمارين جو شڪار ٿي سگهي ٿو
- عالمي صحت جي اداري مطابق پوري دنيا ۾ هن وقت اٽڪل 12 ڪروڙ ماڻهو ڊپريشن يعني اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري جو شڪار آهن
- ڪنهن بہ هڪ سال ۾ اٽڪل 5 سيڪڙو مرد ۽ 10 سيڪڙو عورتون اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري جو شڪار آهن .
- 2020ع ۾ ڊپريشن جي بيماريءَ جو بوجھ سيني بيمارين جي بوجھ جي پيٺ ۾ ، جيڪو هن وقت چوٿين نمبر تي آهي ، ٻئي نمبر تي هوندو ۽ دل جي بيمارين جو بوجھ پهرئين نمبر تي هوندو .
- پوري دنيا ۾ اٽڪل 10 لک ماڻهو خود ڪشي ڪري پنهنجو انت آڻين ٿا .
- هر 40 سيڪنڊن ۾ هڪ ماڻهو خود ڪشي ڪري ٿو .
- اٽڪل 45 ڪروڙ ماڻهو اهڙا آهن جيڪي ذهني دماغي يا رويي جي مسئلن جو شڪار آهن .
- خود ڪشي ڪرڻ وارن ماڻهن ۾ 90 سيڪڙو اڪثر ذهني بيمارين ۾ مبتلا ۽ نشي جو ڪارڻ ڏنو ويو آهي .

ذهني بيماريون

Mental Illnesses

ڊاڪٽر ڪرتار لال

ايم بي بي ايس ، ايم سي پي ايس

Dr Kartar Lal

M B B S, MCPS (Psych)

Psychiarist, Canada

ڪتاب : ذهني بيماريون
ليکڪ : ڊاڪٽر ڪرتار لال
ٽائٽل : ساڪي سنگت ڪراچي
csaakhi@gmail.com
پبلشر : سنڌ ادبي اڪيڊمي ڪراچي
پرنٽر : البرڪت پرنٽنگ پريس ڪراچي

سال : 2012
تعداد : 1000

ملڻ جو هنڌ :
پروفيسر هارون سينٽر .
براءِ
دماغي ۽ نفسياتي بيماريون
گهنٽہ گهر سکر سنڌ پاڪستان .
071-5623338, 071-5622251.

Name of book: Mental Illnesses (Sindhi)
Writer: Dr Kartar Lal
Financial Support:
Dr Kartar Lal Professional Corp. Canada.

مان

هي ڪتاب

پنهنجي پتا
هرچندراءِ پمناڻي
۽
سرڳواسي ماتا
درگا بائي پمناڻي

جي پوتر چرنن ۾
ارپڻ تو ڪريان

Mental Illnesses (Sindhi) is an humble effort by author & Dr. Kartar Lal Professional Corp. Canada to promote Awareness about Mental Health amongst people of Sindh, Pakistan and Sindhis living all over the World.

ترتيب

ٻه اکر

قديم زماني کان ذهني بيمارين پراسرار ، جادوئي يا آسماني ڇايا يا الاهي قهر سمجهيون ويندون هيون ۽ اهڙا عقيدا اڄ به قائم آهن ، خاص طور تي اندرون سنڌ ۽ ملڪ جي پٺتي پيل علائقن ۾ . تعليم ۽ پهچ ۾ رسائي جي کارڻ گذريل ڏهن پندرهن سالن کان ان ۾ بتدريج تبديلي نظر اچي رهي آهي ، خاص طور تي شهري علائقن ۾ ۽ جت انهن بيمارين جي علاج معالجي جون سهولتون موجود آهن

هڪ خاص ڳالهه ڏسڻ ۾ آئي آهي ته اُهي ماڻهو يا خاندان جن موجوده سائنسي علاج معالجي مان فائدو حاصل ڪيو آهي هو ٻين کي انهن بيمارين جي آگاهي ۽ علاج ڪرائڻ جو مشورو ڏين ٿا ان طرح ڊاڪٽر گهڻ پر فيضياب ٿيل مريض جا مڻ مائٽ اڳ اڳ آهن .

ڊاڪٽر ڪرتار لال اپرسنڌ ۾ تقريبن ٻاويهن سالن کان وڏي لگن سان ماڻهن جي خدمت ڪري رهيو آهي . جيتوڻيڪ هاڻي هو ڪينڊا هليو ويو آهي پر سنڌواسين جي اتان ويهي ٽيلي سائڪياٽري ذريعي ڪري رهيو آهي. منهنجي شاگرد هئڻ کان علاوه جنهن ڳالهه جو مون کي فخر آهي ته ڊاڪٽر ڪرتار سنڌ ۾ ذهني بيمارين ۽ ذهني داٻ کي چڱي طرح سمجهيو آهي ۽ عام ماڻهن کي ، ڊاڪٽرن کي ۽ لاڳاپيل عملي کي عملن اهو ڏيکاريو آهي ته موجوده علاج جي طريقي سان ڪافي فائدو پوندو آهي .

بيو فيملي ڊاڪٽرن کي وڏي محنت سان هي علم منتقل ڪيو جنهن سان لکين ماڻهن کي ذهني بيمارين جي اذيت کان نجات ملي آهي.

توهان جي نظر آڏو هي ڪتاب سنڌي ۾ پهرين ڪوشش آهي جنهن ۾ بيمارن کي ، انهن جي نگهداشت ڪرڻ وارن کي ۽ عام ماڻهن کي ذهني بيمارين جي علاج جي باري ۾ عام فهم زبان ۾ ٻڌايو ويو آهي . هي هڪ قابل قدر خدمت آهي. مون کي اميد آهي تہ وڏ کان وڏ ماڻهو هن ڪوشش مان لاڀ حاصل ڪندا.

پرفيسر هارون احمد

پيش لفظ

عالمي اداره صحت (WHO) جي مطابق صحت جي وصف هن طرح بيان ڪئي ويئي آهي ته صحت فقط جسماني چڱيلائيءَ جو نالو نه آهي بلڪ انسان جي هڪ اهڙي مڪمل چڱيلائيءَ کي چئبو آهي، جنهن ۾ ماڻهو جسماني، ذهني، سماجي ۽ روحاني طرح صحت مند هجي.

انهيءَ مان صاف ظاهر آهي ته جيڪڏهن ڪو ماڻهو ڏسڻ ۾ خوش چڱو ڀلو آهي ته به هن کي صحت مند نه ٿو چئي سگهجي، جيستائين هن جي ذهني ۽ سماجي صحت جي باري ۾ معلوم نه ڪيو وڃي ۽ اها تسلي ٿئي ته هو ذهني، سماجي ۽ روحاني طرح صحت مند آهي.

چاڪاڻ ته ذهني تڪليفون ۽ بيماريون عام جام هجڻ جي باوجود عام ماڻهوءَ کي اها سُڌَئي نه آهي ته هي ڪي ذهني بيماريون آهن، جن جو علاج به آهي. خاص ڪري ٻهراڙيءَ جا ماڻهو انهن کان واقف نه آهن ۽ هو جنن، ڀوتن ۽ تعويزن، ٽوڻن ۽ ڦيڻن جي چڪرن ۾ هوندا آهن. ذهني بيمارين جا ماهر اسان جي ملڪ ۾ تمام گهٽ آهن ۽ عام ڊاڪٽرن وٽ مريضن جي رش ۽ گهربل سڪيا نه هجڻ ڪري ذهني بيمارين جي سڃاڻپ ۽ علاج اڌورو رهجي وڃي ٿو. هي ڪتاب جيڪو ڊاڪٽر ڪرتار لال لکيو آهي ان ۾ هن تمام گهڻي محنت سان مشڪل شيون آسان لفظن ۾ بيان ڪيون آهن. جيڪي نه فقط ڪنهن ڊاڪٽر، ديک ڀال ڪرڻ واري عملي جي رهنمائي ڪنديون، بلڪ هڪ عام پڙهيل ماڻهوءَ کي پڻ ڪافي

مونجهارن مان ڪڍي سگهنديون. ذهني بيمارين جي باري ۾ ڊاڪٽر صاحب ڇهن نموني بيمارين جي نشانين (Sign and Symptoms) تشخيص (Diagnosis) ۽ علاج جا طريقا ۽ دوائن جي استعمال، فائدن توڙي ذهني اثرن جي باري ۾ تفصيلي ڄاڻ ڏني آهي.!

ٻي جيڪا خاص ڳالهه جنهن جو ڊاڪٽر صاحب ڪتاب جي شروعات ۾ ئي ذڪر ڪيو آهي، اها وڏي اهميت رکي ٿي، جنهن ۾ ڊاڪٽر صاحب عام ماڻهن جي سوچ ۽ ذهني بيمارين جي باري ۾ ماڻهن جا تاثرات ۽ غيرسائنسي تصور ۽ وهمن متعلق بيان ڪيا آهن ۽ وري جهڙي نموني انهن جا جواب ڏنا آهن ۽ حقيقتن تي ٻڌل سائنسي تحقيقن جي روشنيءَ ۾ جيڪي دليل ڏنا آهن اهي قابل رشڪ آهن. هن ڪتاب جو هڪ ٻيو ٻه زبردست پهلو آهي، اهو آهي ذهني/ نفسياتي بيمارين بابت سنڌيءَ ۾ نعم البدل لفظ يا جملا جيڪي ليکڪ نه رڳو آسان فهم ٻولي ۾ استعمال ڪيا آهن پر ان جي اصلي انگريزي ٻوليءَ ۾ موجود لفظن، اکرن ۽ جملن کي ٻه سامهون لکيو آهي ته جيئن جيڪي طبيبت يا عام ماڻهو ان بيماري متعلق ڪو ويچار يا سمجهاڻي ڏين ته کين تمام آساني ٿئي، ڇاڪاڻ ته انگريزي اکرن، محاورن توڙي جملن جو استعمال هاڻ سنڌي ٻوليءَ ۾ ٻه روز مره جي زندگي ۾ ڪافي استعمال ۾ اچي ٿو. خاص طرح سان سائنسي لفظ يا طب، حڪمت يا علاج متعلق آيل لفظ، يا اکرن جو استعمال پڙهندڙ حضرات جنّهن ان کي بار بار استعمال هيٺ آڻيندا ۽ عام ماڻهو ٻه ان کي استعمال هيٺ آڻيندا ته ان سان ذهني صحت معاشري ۾ موجود ڏنڌڪشائن، وهم وسوسن مان جان ڇُٽڻ ۾ ڳچ ساري مدد ملي سگهندي، هي عام لوڪ ۽ سادا ماڻهو گهر ۾ موجود

. ڪنهن ذهني / نفسياتي روڳ ۾ ورتل ماڻهو کي ان جي علاج
واسطي در در ڀٽڪائڻ ڪان بچي پوندا ۽ انهن جو خرچ ۽
وقت جو زيان بچي پوندو. هي ڪتاب جو ٻيو ڇاپو آهي. ان جو
مطلب اهو آهي تہ نفسياتي بيمارين ۽ ان جي علاج بابت اسان
جا ماڻهو سائنسي علم جي ڄاڻ حاصل ڪرڻ چاهين ٿا.
منهنجي اها خواهش آهي تہ هي ڪتاب نہ صرف عام ماڻهو
پڙهن پر پڙهڻ جي ضرورتً ڪاليجن، اسڪولن توڙي
لائبريري ۾ بہ آهي. مون کي پڪ آهي تہ هن ڪتاب مان گهڻي
۾ گهڻو فائدو ڊاڪٽرن ۽ اسپتالن ۾ ڪم ڪندڙ پيرا ميڊيڪل
عملي، نرسن کان علاوه مريض ۽ انهن جي مٽن مائٽن ۽ عام
ماڻهن کي بہ ٿيندو ۽ مجموعي طور تي هي ڪتاب سنڌ جي
ماڻهن لاءِ وڏو فائديمند ثابت ٿيندو.

ڊاڪٽر بدرالدين جوڻيجو
چيئرمين
ڊپارٽمنٽ آف سائڪياٽري
چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج
شهيد محترمہ بينظير ڀٽو ميڊيڪل يونيورسٽي، لاڙڪاڻو

تاريخ :
08-04-2012ع

پاران پنهنجي

مون کي اهو وقت اڄ بہ چٽو ياد آهي جڏهن مان 28 فيبروري 1990 صبح جو 9 وڳي دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر طور 18 گريڊ جي پوسٽ تي ڊيوٽي رپورٽ ڏيڻ لاءِ سول اسپتال سکر ويو هيس. منهنجي دل ۾ ڪافي اُمنگون ، همٿ ۽ جذبو هو . اتي منهنجي ملاقات هڪ صحت جي سينيئر آفيسر سان ٿي، جنهن مون کي تعجب سان هيٺ کان مٿي ڏٺو (ياد رهي منهنجو قد ننڍو آهي) ۽ چيو تہ ڊاڪٽر صاحب توهان سکر ۾ ڇا ڪندؤ . هتي دماغي ۽ نفسياتي مريض ڪٿان آيا . اگر توهان کي ڊيوٽي ڪرڻي آهي تہ هڪ ميڊيڪل آفيسر طور او پي ڊي ۾ ڪنگھہ بخار جا مريض ڏسو . اهڙي صورتحال مان مون هڪ وڏو سبق پرايو تہ اگر هت هڪ صحت جي سينيئر آفيسر جو دماغي بيمارين جي باري ۾ اهو خيال آهي تہ هڪ عام ماڻهوءَ کي ذهني صحت جي باري ۾ ڪهڙي معلومات هوندي .

ان وقت مون پنهنجو پاڻ سان پرڻ ڪيو تہ منهنجو پهريون ڪم سکر ۾ ذهني صحت جي باري ۾ معلومات ڏيڻ هوندو . مان 9 مهينن تائين جنرل او پي ڊي ۾ ڪنگھہ بخار جا مريض چيڪ ڪندو رهيس ۽ جنرل او پي ڊي ۾ ويهي دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جي باري ۾ مريضن کي آگاهي ڏيندو رهيس. ان جي پهرين باقاعده شروعات مون سول اسپتال سکر جي تاريخ ۾ پهريون دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جو باقاعده وارڊ ۽ او پي ڊي شروع ڪرڻ سان ڪئي جيڪا جيتوڻيڪ هڪ سال جي عرصي گذرڻ کان پوءِ ڪئي وئي پر

پوءِ بہ سکر شهر واسين ۾ ذهني صحت جي شعور پيدا ڪرڻ لاءِ هڪ سنگ ميل جي حيثيت رکي پئي .

ذهني صحت جي باري ڄاڻ ڪاري وڌائڻ ۽ ڦهلائڻ لاءِ ٻيو قدم مون ڊاڪٽرن کي پرچار ڪرڻ سان کئي، ڇاڪاڻ تہ ان وقت (هاڻي پڻ) ميڊيڪل ڪاليجن ۾ ذهني صحت جو ڪو بہ زباني امتحان ڪو نہ ٿيندو هيو ، نتيجي ۾ فيملي ڊاڪٽرن کي ذهني صحت جي معلومات پڻ پوري ساري هوندي هئي . مون مختلف اسپتالن ۾ وڃي ڊاڪٽرن سان ميل ملاقاتون ڪيون . انهن سان ذهني صحت ۽ ذهني بيمارين جي باري ۾ خيالات جي ڏي وٺ ڪئي . پهرين مرحلي ۾ صرف پنجن (۵) دماغي ۽ نفسياتي بيمارين تي توجهہ رکي . ساڳي وقت عالمي اداري صحت WHOجو بہ اهو زور هيو تہ عام دماغي بيمارين جهڙوڪ ڊپريشن،مرگهيءَ جا دورا ، نشي جي عادت ، شديد ذهني بيماري (سائيڪوسس) ۽ ذهني معذوري (سادو دماغ ، عقل جي گهٽتائي) جي باري ۾ ڊاڪٽرن ۽ عام ماڻهن ۾ شعور پيدا ڪيو وڃي . ان مقصد پوري ڪرڻ لاءِ مختلف شهرن ۾ انهن بيمارين تي وقت بہ وقت سيمينار ، ورڪشاپ ليڪچر ، سوالن جوابن جا پروگرام شروع ڪيا ۽ هڪ نيوز ليٽر News Letter جو پڻ آغاز ڪيو .

عام ماڻهن ۾ ذهني بيمارين جي باري ۾ معلومات فراهم ڪرڻ لاءِ معاشري جي مختلف طبقن جهڙوڪ اسپتالن ۾ ڪم ڪندڙ عملو ، ڊسپنسر (پيرا ميڊيڪل اسٽاف) اخبارن ۽ ٽي وي (ميڊيا) جا ماڻهو ، مذهبي علماءَ ۽ مختلف سماج سُڌارڪ ادارن جي والنٽيرز سان مختلف وقتن تي ننڍن تربيتي ورڪشاپ ذريعي رابطو رکيو . ان دوران مون کي ان ڳالهہ جي ڪمي محسوس ٿي تہ جيڪر اسان وٽ سنڌي يا

اردو ۾ هڪ جامع ۽ مڪمل ڪتاب هجي جنهن ۾ عام ماڻهن لاءِ ذهني بيمارين جي باري ۾ معلومات هجي. ان ڪان سواءِ ذهني بيمارين جي وڌندڙ رجحان کي ڏسي ڪري به ان ڳالهه جي ضرورت وڌيڪ شدت سان محسوس ٿيڻ لڳي، جنهن جي اهميت ان ڪري به وڌيڪ محسوس ٿيڻ لڳي ته جيئن معاشري ۾ ذهني بيمارين جي باري ۾ پيدا ٿيل غلط فهمين کي ختم ڪري سگهجي.

هڪ وڏي بدقسمتي جي ڳالهه اها آهي ته ذهني بيمارين جي علاج لاءِ ڊاڪٽر تمام گهٽ آهن يعني پاڪستان ۾ ويهه ڪروڙ آبادي لاءِ 650 ڊاڪٽر موجود آهن ۽ اهي به گهڻي قدر صرف وڏن شهرن يعني ڪراچي ، لاهور، راولپنڊي وغيره ۾ رهنا آهن . اگر سڪر ۽ ڀرپاسي جي علائقي تي نظر وجهبي ته خبر پوندي ته 1990 کان وٺي2005 تائين مان ئي اڪيلو تربيت يافته ڊاڪٽر موجود هيس . شڪر آهي هاڻي صورتحال ڪجهه بهتر آهي ۽ اڪثر ضلعن ۽ تعلقن ۾ نفسياتي ڊاڪٽر موجود آهن. هڪ ٻي ستم ظريفي اها آهي ته موجود ه سهولتن مان ماڻهوٿورو فائدو ڪين وٺي رهيا آهن . هڪ اندازي مطابق صرف % 10 کان به گهٽ ماڻهو جن کي علاج جي ضرورت هوندي آهي ، اهي جديد طريقي جي علاج مان فائدو وٺندا آهن. ان جو بُنيادي سبب جهالت ، غلط سوچ، منفي خيال ۽ ذهني بيمارين جي باري ۾ سماجي خوف آهي . اڪثر ماڻهن جي خيال مطابق ذهني بيماريون جن ، ڀوت، بدروحن ، جادو ، تعويذن ، ڏائڻن ۽ ماضي جي غلط ڪارنامن جي ڪارڻ ٿينديون آهن ۽ انهن جو علاج پيرن ، فقيرن ، جادوگرن ۽ سنياسين وٽ موجود آهي جڏهن ته جديد سائنس اهو ٻڌائي ٿي

تہ ذهني بيماريون دماغ ۾ ڪجهہ خاص ڪيميائي رطوبتن ۾ تبديلي جي ڪري پيدا ٿينديون آهن .

سن 1996 ۾ آمريڪا جي هارورڊ يونيورسٽي ۾ پن ذهني صحت جي ماهرن ، عالمي اداري صحت W.H.O جي تعاون سان هڪ تحقيق ڪئي . جنهن سڄي دنيا ۾ هڪ تهلڪو مچائي ڇڏيو ۽ عام ماڻهن جون اکيون کولي ڇڏيون ۽ ان تحقيق کي هڪ ڪتاب " دنيا تي بيمارين جو بوجهہ " (Global Burden of Disease) ۾ شايع ڪيو ، ان تحقيق مطابق :

- اداسي ۽ مايوسيء واري بيماري يعني Depression اڪثر ملڪن ۽ قومن لاءِ نهايت مهانگي بيماري ثابت ٿي آهي. ڊپريشن ڪارڻ ماڻهو ڪم ڪار کان رهجيو وڃي ۽ پنهنجي زندگي جا ڪيترا ئي لاڀائتا سال ضايع ڪري نہ رڳو ذاتي پر ملڪي معشيت ۾ واڌاري نہ ڪرڻ جو باعث بنجن ٿا.
- 15 کان 44 سالن جي عمر واري ماڻهن ۾ اهڙيون 10 بيماريون جيڪي وڌ کان وڌ بيمارين جو بوجهہ پيدا ڪن ٿيون، انهن مان پنج تہ صرف ذهني ۽ نفسياتي بيماريون آهن. جهڙوڪ ڊپريشن يا اداسي ۽ مايوسي واري بيماري Depression ، نشي جو استعمالDrug Addiction ، تيزي ۽ غم جي بيماري Bipolar Disorder، دائمي شديد قسم جي ذهني بيماري يا شيزوفرينيا Schizophrenia ۽ پاڻ کي نقصان پهچائڻ يا خودڪشي Suicide (جيڪا پڻ اڪثر ماڻهو ذهني بيمارين جي ڪري ڪندا آهن.)
- ڊپريشن جي بيماري جيڪا هن وقت دنيا ۾ بيمارين جو بوجهہ پيدا ڪندڙ بيمارين ۾ چوٿين نمبر تي آهي . سن 2025ع ۾ اها ٻئي نمبر تي اچي ويندي يعني پهرين نمبر جي

دل جي دوري واري بيماري ته ٻئي نمبر تي ڊپريشن جي بيماري هوندي .

متين ڳالهين جو مطلب صاف آهي ته هينئر صحت جو عملو ذهني بيمارين کان اک ڇنڀ ڪري نٿي ڪونه ٿو سگهي ڇو ته ان معلومات کان سواءِ سندن گذارو ممڪن ڪونه هوندو. عوام کي پڻ اهڙين بيمارين جي معلومات ضروري آهي ڇو ته ايندڙ وقت ۾ دنيا جو هر چوٿون ماڻهو (هر 4 مان 1 ماڻهو) ڪنهن نه ڪنهن ذهني صحت جي مسئلي ۾ مبتلا هوندو . ان ڪري ذهني ۽ نفسياتين بيمارين جي تعليم جي شاخ سائڪيائٽري Psychiatry جي اهميت ڏيهون ڏينهن وڌندي وڃي ٿي . هر روز نيون تحقيقون ٿينديون رهن ٿيون جنهن ۾ بيمارين جي سببن جي ڄاڻ يا ان جي علاج جي طريقن ۾ ترقي ٿيندي رهي ٿي. هن ڪتاب ذريعي اها ڪوشش ڪئي ويئي آهي ته اها ڄاڻ توهان جي هٿن تائين پهچائي وڃي .

هي ڪتاب ان لاءِ ڪو نه لکيو ويو آهي ته ماڻهو اهي نشانيون پڙهي گهر ويٺي پين جي تشخيص ڪن ۽ پين جو علاج شروع ڪري ڇڏين ، پر هن ڪتاب لکڻ جو مقصد اهو آهي ته ماڻهن ۾ ذهني ۽ نفسياتي بيمارين مطابق ڄاڻ هجي ۽ اگر ڪنهن دوست احباب ۾ اهڙيون علامتون ڏسن ته کيس مشورو ڏين ته ويجهڙائي ۾ ڪنهن دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر سان رابطو ڪري ڇو ته آخر ڪار بيماري سڃاڻڻ ۽ علاج هڪ ماهر ڊاڪٽر ئي ڪري سگهي ٿو . هي ڪتاب انهن مريضن لاءِ به ڪافي فائدي مند هوندو جيڪي پاڻ ذهني ۽ نفسياتي بيمارين ۾ مبتلا آهن. هن ڪتاب سان پنهنجي بيماري جي ڪين صحيح ڄاڻ پوندي ۽ ڪين اهو پڻ معلوم ٿيندو ته ڪهڙيون ڳالهيون سندن بيماري لاءِ سٺيون ۽

ڪهڙيون نقصانڪار آهن . هي ڪتاب مريضن جي رشتيدارن ، گهر وارن لاءِ خاص طور فائدي جو آهي . ڇا ڪاڻ تہ ڪين اها خبر پوندي تہ پنهنجي پياري مريضن سان ڪهڙو سلوڪ ڪجي ، سندس علاج ڪيترو وقت هلندو ۽ علاج ڪونہ ڪبو تہ ڇا ٿيندو؟

هي ڪتاب صحت سان تعلق رکندڙ عملي جهڙوڪ نرسن ، ڊسپنسرن ۽ پيراميڊيڪل اسٽاف لاءِ تمام وڏيڪ ڪارآمد ٿيندو ڇو تہ اڳي پوءِ انهن جو ئي اهڙن مريضن جي پرگهور ۾ عمل دخل هوندو آهي .

هت آءُ اها ڳالهہ واضح ڪندو هلان تہ ذهني صحت جا مسئلا صرف شديد ذهني بيماري (پاڳلپن) تائين محدود نہ آهن پر ذهني صحت جي حد ۾ معاشري جا ڪافي مسئلا اچي وڃن ٿا جهڙوڪ روزانو گهر ۾ يا دوستن سان جهڳڙا ڪرڻ، گهڻو غصو اچڻ ، اسڪول مان هرويرو غير حاضر رهڻ ، هرويرو نوڪري تان غير حاضر رهڻ، هنگاما ڪرڻ ، بم يا ڌماڪا ڪرڻ، قانون جو ڀڃڻ ، چوري ڪرڻ ، جوا ڪرڻ ، نشو ڪرڻ ، گهڻن ماڻهن سان جنسي تعلقات رکڻ وغيره وغيره . مون کي اميد آهي تہ ذهني صحت ۽ ذهني بيمارين جي هن ڪتاب جي ڪوشش ذهني صحت جي باري ۾ معلومات لاءِ هڪ ڪڙي ثابت ٿيندي .

هي ڪتاب گهڻي قدر مون ڪراچي ۽ سکر جي هوائي اڏن تي انتظار واري لائونجز ۾ جهازن جو انتظار ڪندي لکيو. ڇاڪاڻ تہ ڪراچي کان سکر اچ وڃ وقت پي آءِ اي جي پروازن جي دير هجڻ ڪري مونکي هوائي اڏن تي انتظار ڪرڻو پوندو هو.

آخر ۾ مان هن ڪتاب جي تيار ٿيڻ ۾ ڪجهه ماڻهن
کي وسارڻ نٿو چاهيان جن کان بغير اهو ڪتاب لکڻ ڏاڍو
مشڪل هو . هن ڪتاب لکڻ ۾ سڀ کان وڏو هٿ منهنجي
ڪٽنب وارن ڪانتا بائي پمناڻي ، نيلم ڪماري پمناڻي ،
سڏانت ڪمار پمناڻي جو آهي . ڇا ڪاڻ جو انهن جي همٿ ۽
وقت قربان ڪرڻ کان بغير مون کان اهو ڪتاب لکڻ بلڪل
ناممڪن هو . ديپا ڏيواڻي، ڊاڪٽر آنند ڪمار پنجواڻي ،
ڊاڪٽر انيل ڪمار ۽ ڪمپيوٽر ڪمپوزيٽر شاهد حسين
سومرو جي ڏينهن رات جي ڪوشش به قدر جي قابل آهي .
سڀ کان آخر ۾ مان هن پوري دنيا جي مالڪ جو شڪرگذار
آهيان جنهن جي ڏنل همٿ سان مان هي نذرانو توهان جي هٿن
تائين آڻڻ جي قابل ٿيو آهيان .

ڊاڪٽرڪرتار لعل

1. صحت ، ذهني صحت ۽ ماڻهن جا تاثرات

HEALTH, MENTAL HEALTH & PUBLIC OPINION

صرف جسماني صحت هجڻ کي صحتمند نٿو چئي سگهجي.

اڪثر ماڻهن جو خيال هوندو آهي ته اگر ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪا جسماني بيماري نه آهي ته اهو ماڻهو صحتمند آهي . پر اصل ۾ ڪنهن به انسان ۾ بيماريءَ جو نه هُجڻ ئي صحت جي علامت نه آهي . هڪ صحت مند انسانَ مُطمئن ۽ خوش هوندو آهي ، هن ۾ نقصان ،مشڪلاتن ۽ ڪنهن به مَسئلي کي نِبيرڻ جي صلاحيت هُوندي آهي ، اهو ٻين سان مِلي جُلي ڪري رهندو آهي ۽ ان جي ڪوشِش هوندي آهي ته ان جي طرفان ڪنهن کي ڏک يا تڪليف نه پهچي ، ان ۾ اخلاقي ۽ رُوحاني سليقو هوندو آهي . اهو پاڻ به خوش رهندو آهي ۽ ان مان معاشرو به خوش هوندو آهي .

صحت جو اصل مطلب صرف جسماني صحت نه آهي . اگر جسم ۾ ڪا به بيماري نه آهي ، مگر ڪنهن جي ذهن ۾ اُلجهن يا پريشاني آهي ته اهڙو ماڻهو چڙچڙو ٿي سگهي ٿو . ان جو ڪم ڪار مُتاثر ٿي سگهي ٿو . ان جا ماڻهن سان ۽ گهر

وارن سان تعلقات مُتاثر ٿي سگهن ٿا ۽ نہ تہ هو پاڻ خوش رهي ٿو ۽ نہ وري ان جا گهر وارا ۽ دوست احباب ان جي روييءَ مان خوش رهن ٿا . تہ پوءِ اهو ڪيئن چئجي تہ اگر جسماني بيماري نہ آهي تہ ماڻهو صحت مند آهي . ان ڪري عالمي صحت جي اداري World Health Organizationمطابق اصل صحتمند ماڻهو اهو آهي جيڪو جِسماني ، ذِهني ، سَماجي ۽ رُوحاني طور تي صحتمند هجي .ان ڪري سٺي صحت جي لاءِ نہ صرف جسماني پر ذهني ، سماجي ۽ روحاني طور تي صحت مند هجڻ ضروري آهي.

دماغ بہ جسم وانگر بيمار ٿي سگهي ٿو.

دماغ اِنساني جسم جو سڀ کان اهم ۽ ضروري حصو آهي، جيڪو پوري جِسم کي ضابطي ۾ رکندو آهي . جهڙيءَ طرح جسم جا مُختلف حصا بيمار ٿيندا آهن، بلڪل اهڙيءَ طرح دماغُ بہ بيمار ٿي سگهي ٿو . اگر ڪو بہ شخص ذهني يا دماغي طور تي بيمار ٿي پوي ٿو تہ ان کي صحت مند ڪون چئبو ڇا ڪاڻ تہ ان جي لاءِ خوشگوار زندگي گزارڻ ڏکي ٿي ويندي آهي .سندس دماغ جي مختلف ڪمن جهڙوڪ سوچ، جذبات، ياداشت، فيصلي ڪرڻ جي قُوت وغيره ۾ خلل پيدا ٿي ويندو آهي . مريض جو ڳالهائڻ ۽ ان جو رويو عام ماڻهن کي سٺو نہ لڳندو آهي . اڪثر ڪري اهڙي تبديلي جي ڪري ڪم ڪرڻ جي صلاحيت بہ گهٽجي يا ختم ٿي ويندي آهي .

دماغي بيمارين ۾ مريضن کي جسماني تڪليفون به ٿي سگهن ٿيون

ڪافي دماغي بيمارين ۾ مريضن کي ڪافي جسماني تڪليفون پيدا ٿي پونديون آهن. جهڙوڪ جسم ۾ سُور ، ڪمزوري ، ٿڪاوٽ ، گهبراهٽ ، بي چيني ، مونجهه ، دل جو تيز ڌڙڪڻ ، مٿي ۾ سُور ، جوڙن ۾ سُور وغيره وغيره .اها ڳالهه اڪثر ڪري مريض ۽ ان جا گهر وارا سمجهي ڪو نه سگهندا آهن . گهر وارا جڏهن مريض جو جسماني معائنو ڪرائيندا آهن ۽ سندس جسماني ٽيسٽون ڪرائيندا آهن ته اهي سڀ ٺيڪ Normal نڪرنديون آهن .ان ڪان پوءِ مريض کي سڀ ائين چوندا آهن ته تو کي ڪجهه به نه آهي صرف وهم آهي ۽ پوءِ مريض سان اهي همدردي ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن جيڪا هڪ مريض سان ڪرڻ گهرجي .

گهر وارن کي دراصل اها ڳالهه چڱيءَ طرح سمجهڻ گهرجي ته ڪافي دماغي بيماريون به جسماني تڪليفون پيدا ڪنديون آهن .جيئن هڪ بلب نه ٻري ۽ اگر بلب ٺيڪ آهي ته ٿي سگهندو آهي ته بٽڻ خراب هجي يا وچ واري وائر خراب هجي . دراصل دماغ پوري جسم جي ڪمن تي ڪنٽرول ڪندو آهي . اگر ان ۾ ڪنهن به رطوبت جي توازن ۾ بگاڙ ٿئي ته جسم جا مختلف ڪم خراب ٿي سگهن ٿا ۽ نتيجي ۾ جسماني تڪليفون ظاهر ٿي سگهن ٿيون . ان ڪري دماغي بيمارين جي سبب جي ڪري پيدا ٿيل جسماني تڪليفن واري مريض سان پڻ همدردي سان هلڻ گهرجي ۽ ڪيس ائين هرگز چوڻ نه گهرجي ته تو کي ڪجهه به نه آهي صرف وهم آهي . اهو چوڻ مريض کي بيماري کان وڌيڪ تڪليف ڏيندو آهي .

1. ذهني بيماريون عام نہ آهن.

اهو سراسر غلط آهي.

اگر اسان عالمي اداري صحت (WHO) جا انگ اکر ڏسون تہ اها ڳالھہ بلڪل غلط نظر ايندي. عالمي اداري صحت (WHO)مطابق ۽ پاڪستان ۾ ڪيل سروي مطابق:

- ڪل آبادي جي چوٿين حصي جيترا ماڻھو يعني ھر 4 مان 1 ماڻھو ڪنھن نہ ڪنھن ذهني صحت جي مسئلن ۾ ڦاٿل آهي.
- 2% آبادي انتهائي ذهني معذوري ۽ شديد قسم جي ذهني بيمارين ۾ ڦاٿل آهي.
- ڏھ سيڪڙو 10% آبادي وچولي قسم جي ذهني بيمارين جو شڪار آهي.
- ان حساب مطابق اسان جي ملڪ ۾ ويھہ لک ماڻھو شديد ذهني بيمارين جو ۽ اٽڪل ھڪ ڪروڙ ماڻھو وچولي قسم جي ذهني بيمارين جو شڪار آهن.
- ھڪ اندازي مطابق 15 کان 20 سيڪڙو ماڻھو جيڪي سرڪاري اسپتالن، جنرل اسپتالن يا پرائيوٽ اسپتالن ۾ عام بيمارين جي علاج لاءِ ايندا آهن. دراصل ڪنھن نہ ڪنھن ذهني بيماريءَ جو شڪار ھوندا آهن ۽ اهي پاڻ ان کان بي خبر ھوندا آهن. اهي بيمارين کان نجات حاصل ڪرڻ لاءِ مختلف دوائن ۽ علاج جو سهارو وٺندا آهن پر انھن مان ڪين ڪوئي فائدو نہ پوندو آهي چو تہ اهي پاڻ ۽ انھن جا ڪذهن معالج بہ ان

جي ذهني بيماري کان بي خبر هوندا آهن (جو تہ اڪثر ڪري ڊاڪٽرن کي جسماني بيمارين جي باري ۾ وڌيڪ تربيت ڏني ويندي آهي).

2 ذهني بيمارين ۾ سدائين ماڻهوءَ جو دماغ خراب (چريو) ٿي پوندو آهي.

اهو سراسر غلط آهي .

ان ۾ ڪو بہ شڪ نہ آهي تہ شديد ذهني بيمارين ۾ ماڻهوءَ جو دماغ صحيح طريقي سان ڪم ڪو نہ ڪندو آهي پر اڪثر ذهني بيمارين ۾ ماڻهو ڏسڻ ۽ ڳالهائڻ ۾ ٺيڪ ٺاڪ هوندو آهي پر هو مختلف قسمن جي جسماني تڪليفن ۽ نفسياتي الجهنن منجهان گذرندو آهي . جهڙوڪ دائمي مٿي ۾ سُور ، جسم جي مختلف حصن ۾ سُور ، بي چيني ، بيقراري ، حد کان وڌيڪ ڪمزوري ، ٿڪاوٽ ، ننڊ نہ اچڻ ، گهبراهٽ ، ٿوري ٿوري ڳالهہ تي پريشان رهڻ،چڙچڙو ٿيڻ، گهٽي ڪاوڙ اچڻ ، ڪم کان گسائڻ ، طبيعت جو اداس ۽ مايوس رهڻ ، ڪم ڪار ۾ دلچسپي گهٽ لڳڻ وغيره وغيره .

3 ذهني بيماري رڳو وهم آهي ۽ ڪنهن علاج جي ضرورت نہ آهي.

اهو تاثر غلط آهي .

چاڪاڻ تہ ذهني بيماري بہ ٻين جسماني بيمارين جهڙوڪ بلڊ پريشر، شوگر ، جوڙن جي بيماري وانگر هڪ بيماري آهي . هنن بيمارين ۾ مريض جي دماغ ۾ هڪ خاص قسم جي

ڪيميائي تبديلي ٿي ويندي آهي . هنن بيمارين جي علاج ۾ بہ دوائن جو اهم ڪردار هوندو آهي . هنن بيمارين ۾ بہ مريضن کي تڪليفون محسوس ٿينديون آهن جيڪي ٻين کي نظر ڪونہ اينديون آهن . ان ڪري مريضن کي اهو چوڻ وڏيڪ تڪليف پهچائيندڙ هوندو آهي تہ **"تو کي ڪجهہ بہ نہ آهي ، صرف تنهنجو وهم آهي ، پاڻ کي خوش رک ، پنهنجي همٿ سان ٺيڪ رهڻ جي ڪوشش ڪر ۽ توکي دوا جي ڪابہ ضرورت نہ آهي ."** چاڪاڻ تہ مريض تہ اڳ ۾ ئي پاڻ کي ٺيڪ رکڻ جون ڪوششون ڪري چڪو هوندو آهي . ياد رهي تہ هي بيماريون پنهنجيون پيدا ٿيل نہ هونديون آهن. نہ وري پاڻ کين زوري ٻاهر ڏڪي ڪڍي سگهبو آهي .

4. جي حالات ئي نہ بدلبا تہ ڇا جو علاج؟

اهو تاثر بہ غلط آهي .
اصل ۾ ذهني بيماريءَ جون دوائون دماغ ۾ ڪيميائي تبديلين کي ٺيڪ ڪنديون آهن . ان ڪري خراب حالتن جي باوجود مريض جي طبيعت ڪافي بهتر ٿي ويندي آهي . بي چيني ، بي سُڪوني ڪافي گهٽ ٿي ويندي آهي . مريض پاڻ کي ڪافي بهتر محسوس ڪندو آهي . ياد رهي تہ ڪن ذهني بيمارين جهڙوڪ ڊپريشن ۾ مريض کي هر طرف نا اُميدي ۽ هر ڳالهہ جو منفي پهلو نظر ايندو آهي . هن ۾ مسئلن کي حل ڪرڻ جي خود اعتمادي بہ گهٽجي ويندي آهي . هن کي هر ننڍو مسئلو وڏو ڏسڻ ۾ ايندو آهي ، هو پاڻ کي تمام گهڻو ڪمزور ۽ تڪيل محسوس ڪندو آهي . ان لاءِ ذهني بيماريءَ جي علاج سان مٿيُن سيني تڪليفن ۾ بهتري ايندي آهي ۽ مريض کي

پنهنجا مسئلا بهتر طريقي سان حل ڪرڻ ۾ ڪافي مدد ملندي آهي . علاج ڪان پوءِ مريض پنهنجن مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ ڪافي ڪوششون ڪري سگهندو آهي ۽ پنهنجي حالتن ۾ سڌارو آڻڻ جي حالت ۾ هوندو آهي .

5. دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جون دوائون نشي آور ۽ عادت وجهندڙ ٿينديون آهن.

اهو تاثر بہ غلط هوندو آهي .

اڄ ڪلهہ جديد سائنسي تحقيق مُطابق اهڙيون دوائون ايجاد ٿيون آهن جن ۾ ڪنهن بہ قسم جي ننڊ يا نشو ڪو نہ هوندو آهي . جيتوڻيڪ ڪجهہ دوائُن ۾ ٿورو خُمار هوندو آهي جيڪو اهڙي مريض لاءِ ڪافي فائديمند هوندو آهي ۽ مريض جي رات جي ننڊ کي بهتر ٿي ڪندو آهي .

انهن دوائن سان ڪنهن بہ قسم جي عادت ڪونہ پوندي آهي جيتوڻيڪ ڪجهہ مريضن جو علاج (بلڊپريشر ۽ شوگر وانگر) ڪافي عرصي تائين هلي سگهندو آهي چو تہ اهڙن ڪجهہ مريضن کي ڊگهي عرصي واري ذهني بيماري هوندي آهي . اهڙن مريضن کي دوا جي ضرورت هوندي آهي مگر عادت بلڪل ڪونہ پوندي آهي .

ياد رهي تہ عادت واري شئي جو آهستي آهستي وزن وڌائڻ جي ضرورت هوندي آهي .جهڙوڪِ سگريٽ جي عادت وارو ماڻهو وقت سان سگريٽ جي استعمال جو تعداد وڌائيندو ويندو آهي . مگر ان جي برعڪس ذهني بيماريءَ ۾ صرف دوائن جو مقرر وزن استعمال ٿيندو آهي . جيئن بلڊ پريشر جو مريضُ دوائن جو مقرر وزن ڪافي عرصي تائين استعمال

ڪندو آهي ۽ ڪيس بلڊ پريشر جي دوائن جي عادت ڪون ڇئبو آهي . پر اها هڪ حقيقت آهي تہ گهڻن مريضن کي ڪافي عرصي تائين دوائون کائڻيون پونديون آهن ۽ وقفي وقفي کان پوءِ ڊاڪٽرن سان مشورو پڻ ڪرڻو پوندو آهي .

6. دماغي بيماريون سدائين موروثي هونديون آهن .

اهو غلط آهي.

ذهني بيمارين ۾ مُبتلا مريضن جي لاءِ اهو ضروري نہ آهي تہ انهن جا ٻار بہ ذهني مريض ٿي ويندا . گهڻن ئي ذهني مريضن جا ٻار صحتمند ۽ خوشگوار زندگي گذاريندا آهن . حالانڪ ڪجهہ دماغي بيمارين ۾ ٿورو موروثي اثر پڻ هوندو آهي.

7. دماغي بيماريون وچڙندڙ ٿينديون آهن .

اهو تاثر بہ غلط آهي .

ذهني بيماريون هڪ مريض مان ٻئي مريض کي نٿيون لڳي سگهن . چاهي مريض سان گڏ ويهجي يا ان جي اوبر ڪائجي .

8. دماغي بيمارين جو ڪارڻ جن ڀوت ، سايو ۽ اثر آهي، ان جو علاج تعويذن سان ٿيندو آهي.

هر گز نہ .

هي بيماريون دراصل دماغ ۾ ڪجهہ ڪيميائي تبديلين جي ڪري ٿينديون آهن . جهڙي طرح پراڻي زماني ۾ هيضي جي بيماري ، ٽي بي ، ۽ مليريا جي باري ۾ اهڙو خيال عام هيو تہ اهي بيماريون جن ڀوت ، ڏائڻين ۽ ٻين غيبي طاقتن جي عمل دخل سان ٿينديون آهن . پر جديد سائنس انهن ڳالهين کي غلط

ثابت ڪري چُڪي آهي. اهڙي طرح هاڻي اها ڳالهه ثابت ٿي چُڪي آهي تہ ذهني بيماريون دماغ ۾ ڪجهہ خاص رطوبتن جي توازن بگڙڻ جي ڪري ٿينديون آهن. اڄڪلهہ اهڙيون دوائون بہ ايجاد ٿي چڪيون آهن جيڪي ان بگڙيل ڪيميائي توازن کي ٺيڪ ڪنديون آهن ۽ مريض ڪافي بهتر ٿي ويندو آهي.

9. ذهني مريضن جو علاج دماغي بيمارين جي اسپتال ۾ داخل ڪرڻ سان ئي ممڪن آهي.

اهو ضروري نہ آهي.

ذهني مريض پنهنجي گهرن ۾ ۽ پنهنجي مائٽن جي مدد سان ڊاڪٽر جي تشخيص جي بعد ٻڌايل دوائون باقاعده استعمال ڪري تيزيءَ سان صحتمند ٿي سگهن ٿا. ڪجهہ مخصوص حالتن ۾ جڏهن ڪنهن مريض کي شديد ذهني بيماري هجي ۽ گهر ۾ ڪنٽرول ڪرڻ ڏکيو هجي تہ ڪجهہ ڏينهن ڪيس دماغي بيمارين جي اسپتال ۾ داخل ڪرڻ فائد مند هوندو آهي.

10. شادي سان ذهني بيمارين کي ٺيڪ ڪري سگهجي ٿو.

هرگز نہ.

شادي ڪنهن بہ ذهني بيماريءَ جو علاج نہ آهي .اگر ڪوئي شخص ذهني مريض آهي تہ ممڪن آهي تہ هو شادي کان پوءِ وڌيڪ خراب ٿي وڃي. شادي ان تي هڪ وڌيڪ ذهني دٻاءُ پيدا ڪري سگهي ٿي. ان ڪري ذهني مريض، بيماري کان صحتمند ٿيڻ کان پوءِ هڪ صحتمند ماڻهوءَ وانگر شادي ڪرڻ سان خوش و خرم زندگي گذاري سگهي ٿو. دراصل دماغ ۾

ڪيميائي تبديليون، شديد نفسياتي داٻ ، موروثي اثر ۽ خراب حالات جي سبب ڪري دماغي بيماريون پيدا ٿينديون آهن . (نہ وري ڪنوارو هجڻ ڪري.)

11. مشت زني ،احتلام ،گهڻي جنسي ميلاپ ڪارڻ دماغي بيماريون ٿين ٿيون.

اهو تاثر بہ غلط آهي .

مشت زني، احتلام ، همبستري وغيره اسانجي جنسي زندگي جا عام حصا آهن ۽ انهن جو ذهني بيماريون پيدا ڪرڻ ۾ ڪوبہ عمل دخل نہ آهي .

12. شراب ۽ ٻيا نشا ذهني بيمارين کي روڪيندا آهن.

اهو تاثر بہ غلط آهي .

شراب ۽ ٻين نشہ آور شين جو مسلسل استعمال دراصل دماغي بيمارين پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو . چو تہ شراب سميت گهڻيون نشہ آور شيون دماغ جي جيوگهرڙن (Cells) جي تباهي جو سبب بڻجنديون آهن . ان ڪري شراب ۽ ٻيا نشا عارضي طور تي تہ سڪون پهچائيندا آهن ، پر اهي اڳتي هلي ذهني بيماريون پيدا ڪندا آهن .

13. ذهني بيماريون لا علاج آهن ۽ دوائن جو ڪو ڪردار نہ آهي.

اهو تاثر بہ غلط آهي .

دوائون ذهني بيمارين جي علاج جو اهم جزو آهن . دوائن جي استعمال سان بگڙيل ڪيميائي تبديليون ٺيڪ ٿي ويندون آهن ۽ مريض ڪافي بهتر ٿي ويندو آهي .

14. ذهني مريضن تي ڪابہ ذميواري نٿي سونپي سگهجي

اهو تاثر بہ غلط آهي .

ذهني مريض هر ڪم ڪار ڪري سگهندا آهن . حالانڪ شروع ۾ ڪين مدد جي ضرورت پوندي آهي . تندرست ٿيڻ تي هو هڪ عام صحت مند انسان وانگر زندگي گذاري سگهندا آهن .

نفسيات، ذهني ، دماغي بيماريون ۽ دماغي جراحي

Psychology/ Psychiarty/ Neurology / Neuro Surgery

الف. ذهني يا نفسياتي علم ، سائڪولاجي Psychology

- علم نفسيات ۾ انسان جي سوچ،فڪر ، مزاج، جذبات، احساسات ، هلت چلت يا رويي جي باري ۾ معلومات حاصل ڪئي ويندي آهي .
- هن علم ۾ اها ڄاڻ پڻ حاصل ڪئي ويندي آهي تہ اگر ڪوئي ماڻهو ڪنهن الڳ طريقي سان رويو يا هلت چلت پيو ڏيکاري تہ هو ائين ڇو پيو ڪري. ان جي لاشعور ۾ ڪهڙا سبب آهن يا ان جي ننڍپڻ جا ڪهڙا واقعا آهن جن جي ڪري ان ماڻهو جو رويہ ٻين کان مختلف آهي .
- مريض جي رويي يا تڪليفن ۾ روز مره جي مسئلن ۽ پريشانين جي باري ۾ پڻ غور ڪيو ويندو آهي .

- هن علم ۾ غلط رويي، سوچ ،فڪر ، مزاج، جذبات ، احساسات ، هلت چلت يا رويي جي مسئلن جو اڪثر ڪري ڳالهه ٻولهه جي علاج جي طريقي سان ڪيو ويندو آهي جنهن کي سائڪوٿراپي Psychotherapy چيو ويندو آهي .
- ياد رهي تہ هن علم ۾ دماغ جي اندر ڪا ظاهري تبديلي ڪونہ نظر ايندي آهي جيڪا ڪنهن ٽيسٽ يا ايڪسري ذريعي ڏسي سگهجي يعني صرف دماغ جي ڪم ڪرڻ جو انداز متاثر ٿيندو آهي ۽ دماغ جي اندر ڪجهہ ڪيميائي رطوبتون Neuro Transmitters جو بگاڙ هوندو آهي .
- هنن بيمارين جي معالج کي، ماهر نفسيات Psychologist چئبو آهي جيڪي نفسيات جي علم ۾ ايم اي M. A جي تعليم حاصل ڪندا آهن پر اهي طبعي ڊاڪٽر ايم بي بي ايس MBBS ڪونہ هوندا آهن .

ب. ذهني يا نفسياتي بيمارين جو علم Psychiarty

- ذهني يا نفسياتي بيمارين جي علم Psychiarty ۾ انسان جي سوچ فڪر ۽ رويي جي بيمارين ۽ انهن جي علاج جي باري ۾ معلومات ڏني ويندي آهي.
- سوچ ، فڪر جي تبديلي ڪري ماڻهو جو رويو هلت چلت ٻين ماڻهن سان تعلقات تہ متاثر ٿيندا آهن پر ان سان گڏو گڏ ڪافي ماڻهن ۾ هنن بيمارين ۾ جسماني علامتون بہ ظاهر ٿينديون آهن . هنن بيمارين ۾ دماغ يا ذهن جي ڪنهن حصي جو ڪم متاثر ٿيندو آهي جنهن جي نتيجي ۾ دماغ يا ان جي ضابطي اندر ڪم ڪندڙ جسم جي ڪنهن حصي ۾ علامتون ظاهر ٿينديون آهن .

ياد رکجي تہ هنن بيمارين جو سبب اڪثر ڪري دماغ ۾ ڪجهہ رطوبتن ۾ بگاڙ Change in Neuro Transmitters يا روزمره جا يا ننڍپڻ جا خراب واقعا هوندا آهن .ان ڪري جديد تحقيق مطابق دماغ جي ڪجهہ خاص حصن ۾ باريڪ قسم جو نقصان نظر آيو آهي.

- سياءُ جونُ بيماريونَ ، هر ڳالهہ تي پريشان رهڻ، اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري Depression ،شديد ذهني بيماري Psychosis ،ويسر جي بيماري Dementia ،گهٽ عقل، نشي جو استعمال ، مرگهي جا دورا Epilepsy، نفسياتي دورا Hysteria ، متي جو سور وغيره ذهني بيمارين جا ڪجهہ مثال آهن .
- هنن بيمارين جو علاج جيڪي ڊاڪٽر ڪندا آهن انهن کي ذهني يا نفسياتي بيمارين جو ماهر Psychiartist چوندا آهن، ذهني يا نفسياتي بيمارين جا ماهر بنهي طريقن يعني دوائن ۽ ڳالهہ ٻولهہ جي رستي علاج ڪندا آهن . اهي ڊاڪٽر ايم بي بي ايس ڪرڻ کان پوءِ نفسيات ۾ ڊگري حاصل ڪندا آهن.

ج. دماغي بيمارين جو علم Neurology

هن علم ۾ انسان جي دماغ ۽ مغزي ڏوري اندر ڪنهن ظاهري تبديلي جي باري ۾ معلومات ڪئي ويندي آهي . هنن بيمارين ۾ دماغ يا ان جي ڪجهہ حصن جو ڪم يا ان سان لاڳاپيل تنتي سرشتي جو ڪم متاثر ٿيندو آهي جنهن جي نتيجي ۾ دماغ يا تنتي سرشتي يا جسم جي ڪنهن حصي ۾ علامتون ظاهر ٿينديون آهن .

ياد رکجي تہ هنن بيمارين جو سبب اکثر کري دماغ کا واضح تبديلي Structural Change ، بيماري Disease نقصان Damage وغيره هوندو آهي جيکو اکثر کري ٽيسٽن يا ايکسري وغيره جي مدد سان نظر ايندو آهي.

مثال طور اڏرنگ ، دماغ ۾ ڳوڙهي Brain Tumor ، مرگهي ، ريشي جي بيماري، رڳن جي کمزوري ، مٽي جو سور ، گردن توڙ بخار Meningitis وغيره .

- هنن بيمارين جو علاج جيکي ڊاڪٽر کندا آهن انهن ماهرن کي نيروفزيشنNeuro Physician يا نيورو لاجسٽ Neurologist چوندا آهن.

د. دماغي آپريشن جو علم Neuro Surgery

هن علم ۾ دماغ جي جراحي Neuro Surgery جي باري ۾ ڄاڻ ڏني ويندي آهي.هن علم ۾ اهڙيون بيماريون اچي وڃن ٿيون جنهن ۾ دماغ ۾ اگر کا اهڙي تبديلي Structural Change اچي جنهن جو علاج آپريشن جي ذريعي کيو وڃي . جهڙوک دماغ ۾ ڏک کان پوءِ رت جمي وڃي Head Injury ، دماغ ۾ ڳوڙهي Brain Tumor، کرنگهي ۾ ڳوڙهي ، دماغ ۾ پاڻي پرجي وڃڻ وغيره.

- هنن بيمارين جو علاج جيکي ڊاڪٽر کندا آهن انهن Neuro Surgeon کي چوندا آهن .

2. ذهني بيمارين جا قسم ۽ سبب

TYPES AND CAUSES OF MENTAL ILLNESSES

روزمره جي زندگي ۾ گهٽائي اهڙا واقعا ٿي ويندا آهن جن جي سبب اسان ذهني طور تي پريشان ٿي ويندا آهيون . ڪڏهن اسان بي چين يا بي سُڪون ۽ ذهني داٻ جو شڪار ٿي ويندا آهيون ، ڪڏهن اسان غُصي ۾ اچي ويندا آهيون تہ ڪڏهن ڪشمڪش ۾ پئجي ويندا آهيون . مختلف حالات ۾ خاص طريقن سان پنهنجي رويي يا ردعمل جو اظهار ڪندا آهيون . جيڪي عموماً گهٽي دير تائين نہ هلندا آهن ۽ اسان جي ذهني صحت کي متاثر نہ ڪندا آهن . روزمره جي اهڙين پريشانين کي نفسياتي طور تي بيمار نہ چيو ويندو آهي .

پر جي ڪجهہ واقعا ڪنهن انسان جي سوچ ، احساسات، يادداشت ، ڳالهہ ٻولهہ، رويي ۽ هلٽي چلٽي تي اهڙو اثر انداز ٿين ۽ اهڙي پريشاني گهٽي عرصي تائين رهي تہ اهڙي ماڻهوءَ کي ذهني بيماري ۾ مبتلاچئي سگهجي ٿو .

ان ڪان علاوه جي ان پريشاني، هلٽي چلٽي ، سوچ ، احساسات جي ڪري ماڻهو پاڻ پريشان رهي يا ان جي ڪري ان جا گهر وارا ۽ پاڙيسري پريشان ٿين يا ان جو ڪم ڪار يا ماڻهن سان اٿڻي ويهڻي متاثر ٿئي تہ پوءِ اهڙي ماڻهو کي ذهني مريض چئي سگهبو آهي .

اهو هڪ قُدرتي عمل آهي تہ هڪ ماڻهو جنهن جو ڪو پيارو فوت ٿي وڃي تہ هو غمزده ۽ گُم سُم ٿي ويندو آهي . ان جي بُک گهٽجي ويندي آهي انِ کي ڪا بہ شئي پسند نہ ايندي آهي ، هر ڪم ڪار گهر ۽ ٻندي ڏاڙي مان دلچسپي ختم ٿي ويندي آهي . پر اهي تڪليفون گهٽي عرصي تائين ڪو نہ رهنديون آهن . گهڻو ڪري اهو ماڻهو ان حالت سان سمجهوتو ڪندو آهي. اڪثر ڪري ڪجهہ عرصي ۾ اهو ماڻهو ٺيڪ ٿي ويندو آهي .ان ڪري اهڙي ماڻهوءَ کي ذهني مريض ڪو نہ چئبو . مگر اهي تڪليفون اگر گهڻو عرصو رهن ۽ روزمره جي ڪم ڪار ، هلڻي چلڻي کي متاثر ڪن تہ پوءِ اهڙي ماڻهو کي ذهني بيماريءَ ۾ مبتلا چئي سگهبو آهي.

دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جا قسم

تلهي ليکي اگر نفسياتي بيمارين کي ورهايو وڃي تہ اهي اڪثر ڪري ائن قسمن جون ٿينديون آهن .

1. معمولي نوعيت جون نفسياتي بيماريون (نيوروسس) (Neurosis)
2. شديد قسم جون نفسياتي بيماريون (سائيڪوسس) (Psychosis)
3. ويسر جي بيماري (ڊمينشيا) (Dementia)
4. گهٽ دماغ يا سادو دماغ (مينٽل رٽارڊيشن) (Mental Retardation)
5. دماغي دورا يا مرگهيءَ جا دورا (ايپيلپسي) (Epilepsy)
6. نشي جو استعمال ۽ نفسياتي تڪليفون (Drug Addiction)

7. جنسي بيماريون (Psychosexual)

8. جسماني بيمارين جي ڪارڻ ٿيندڙ نفسياتي بيماريون
(Organic Mental ilnesses)

9. شخصيت يا سڀاءَ جون بيماريون (Personality Disorders)

1. معمولي نوعيت جون نفسياتي بيماريون. نيوروسس

هن قسم جي بيمارين

مريض جيڪي شڪايتون ۽ ڳالهيون ڪندو آهي انهن جو تعلق حقيقت سان هوندو آهي ۽ اهي ڳالهيون هڪ عام ماڻهو جو ذهن ميجي سگهي ٿو جهڙوڪ متي ۾ سور ، جسم ۾ سور، ڪمزوري وغيره .

- خود پاڻ انهن تڪليفن جي ڪري پريشان هوندو آهي .
- پاڻ کي خود بيمار ۾ تسليم ڪندو آهي .
- ڪي عجيب و غريب ڳالهيون ڪونہ ڪندو آهي .
- خود پاڻ ڊاڪٽر ڏانهن مدد لاءِ ايندو آهي .

نيوروسس ۾ هيٺيون بيماريون اچي ويندڙيون آهن :

- مايوسيءَ يا اداسيءَ جي بيماري (ڊپريشن)
(Depressive disorders)
- گهبراهٽ ۽ پريشانيءَ جي بيماري (انزائيٽي)
(Anxiety disorders)
- وهم ۽ وسوسن جي بيماري (آبسيشن)
(Obsessive Compulsary disorders)
- خوف جي بيماري (فوبيا) (Phobia)

- نفسياتي دورا يا هسٽريا جا دورا
(Hysteria/Conversion Disorders)
- ڏک ڏيندڙ واقعي کان پوءِ گهٻراهٽ يا پريشانيءَ جي بيماري (Acute Stress reaction)
- ڪنهن خونِ خوار واقعي کان پوءِ گهٻراهٽ يا پريشانيءَ جي بيماري (Post Traumatic Stress Disorder)

2.شديد قسم جون نفسياتي بيماريون (Psychosis)

هن قسم جي بيمارين ۾ مريض

- جيڪي ڳالهيون ڪندو آهي اهي حقيقت کان بلڪل پري هونديون آهن جهڙوڪ آمريڪا جو صدر منهنجو دشمن آهي ، مان صدر آهيان يا فرشتو آهيان . ماڻهن جي نه هوندي به ماڻهن جا ڪنن ۾ آواز ٻڌڻ ، گهر وارن يا پنهنجن کي دشمن سمجهڻ وغيره وغيره .
- حقيقي دنيا کان ڪٽجي پنهنجي خيالن جي دنيا ۾ رهڻ شروع ڪندو آهي .
- پاڻ ڊاڪٽر ڏانهن ڪونه ايندو آهي ۽ پاڻ کي بيمار نه سمجهندو آهي پر اڪثر ڪيس گهر وارا زوري ڊاڪٽر ڏانهن وٺي ايندا آهن .
- مريض جا گهر وارا ۽ معاشرو ڪافي پريشان هوندو آهي پر مريض کي اڪثر ڪري ڪابه پريشاني نه هوندي آهي.
- ڪجهه مريض ته تمام گهڻي تيزيءَ ۾ اچي ويندا آهن جهڙوڪ : گهڻو ڳالهائڻ ، گهڻي حرڪت ڪرڻ ، معمول کان وڌيڪ مذهبي جنون ۾ اچي وڃڻ .

- ڪجهہ مريض تہ وري ماڻهن کي نقصان بہ ڏئي سگهندا آهن جهڙوڪ: وڙهڻ جهڙڻ وغيره . جنهن جي ڪري اهڙن مريضن کي ڪجهہ ماڻهو تہ چريو يا پاگل بہ چوندا آهن . جيڪو اصل ۾ نہ چوڻ گهرجي ڇو تہ هي بہ دراصل هڪ بيماري آهي .

سائيڪوسس ۾ هيٺين قسمن جون بيماريون اچي وينديون آهن.

- اوچتو ۽ ٿوري عرصي واري شديد ذهني بيماري (ايڪيوٽ سائيڪوسس) (Acute Psychosis)
- وري وري ٿيڻ واري شديد ذهني بيماري يا مينيا (Mania / Bipolar Disorder/ Recurrent Psychosis)
- ڊگهي عرصي واري شديد ذهني بيماري يا شيزوفرينيا (Chronic Psychosis/ Schizophrenia)

3. ويسر جي بيماري ڊمينشيا (Dementia)

- هي بيماري وڏي عمر جي پوڙهن کي ٿيندي آهي .
- مريضن کي گهڻي ويسر ٿي پوندي آهي جهڙوڪ ماني کائي وسري وڃڻ ، ٻارن جا نالا وسري وڃڻ ۽ گهر وارن جي سڃاڻپ بہ گهٽجي وڃڻ وغيره .
- ڪافي مريضن ۾ ٻيون تڪليفون بہ ٿينديون آهن جهڙوڪ گهڻي پٽ سٽ ڪرڻ ، ڊڪ ڊوڙ ڪرڻ ، شڪ ڪرڻ ، ضد ڪرڻ ، ڏينهن رات جو فرق وسري وڃڻ وغيره.

4. گهٽ دماغ، يا ساده دماغ مينٽل رٽارڊيشن

(Mental Retardation)

- هن دماغي ڪيفيت ۾ ٻارن جو عقل ۽ سمجھ گهٽ هوندي آهي.
- هي ڪيفيت اڪثر ڪري ٻارن کي ڄمڻ کان وٺي هوندي آهي يا وري بخار جي ڪري يا ڄمڻ جي وقت تڪليف جي ڪري، دماغ کي نقصان پهچڻ جي ڪري ٿيندي آهي.
- هن ڪيفيت ۾ اڪثر ٻار ويهڻ، گهمڻ ۽ ڳالهائڻ وغيره دير سان سکندا آهن ۽ طبيعت ۾ سادا هوندا آهن ڪين عقل ۾ گهٽ هوندو آهي. ڪن ٻارن کي ته کارائڻ، وهنجارڻ وغيره به پاڻ ڪرائڻو پوندو آهي. عقل گهٽ هجڻ جي ڪري اهي ٻار هر ڪم دير سان سکندا آهن ۽ اهو به جڏهن مٿن ڏاڍي محنت ڪرڻي پوندي آهي.
- اهڙا ٻار اسڪول ۾ پڙهڻ ۾ ڪمزور هوندا آهن.
- گهٽي قدر اهي ضدي ۽ گهٽي ڪيچلائپ ڪندا آهن.

5. دماغي دورن جي بيماري يا مرگهيءَ جا دورا

اپيليپسي (Epilepsy)

هن بيماري ۾ مريضن کي اوچتو اهڙا دورا پوندا آهن جنهن ۾ يا ته هو هڪدم بيهوش ٿي پوندا آهن ۽ زمين تي ڪري پوندا آهن. سندن جسم ٿڙڪڻ لڳندو آهي ۽ ڪڏهن ته ڪين

ڪِرڻ سان ڪين ڏک بہ لڳي ويندا آهن ۽ ڪڏهن سندن زبان ۾ يا چپن ۾ چڪ پئجي ويندا آهن يا پيشاب بہ نڪري ويندو اٿن .

- ڪجھ مريضن کي وري ننڍا دماغي دورا پوندا آهن جن ۾ هو صرف ٿوري دير لاءِ وائڙا يا مدهوش ٿي ويندا آهن يا ڪڏهن تمام ٿوري دير لاءِ عجيب و غريب حرڪتون ڪندا آهن
- ڪن مريضن کي وري صرف هٿن پيرن کي جهٽڪا لڳندا اٿن پر هو بلڪل هوش ۾ هوندا آهن .
- اڪثر ڪري مريض کي اهو ياد ڪونہ هوندو آهي تہ ڪيس ڪا تڪليف ٿي آهي . دوري کان پوءِ ٿوري دير ۾ مريض بلڪل ٺيڪ ٿي ويندا آهن .

6. نشي جو استعمال ۽ نفسياتي تڪليفون

(Drug Addiction)

- ڀنگ ، چرس ، هيروئن ، شراب ۽ آفيم وغيره جي استعمال ڪري ڪجھ ماڻهن کي نفسياتي معمولي يا شديد قسم جون ذهني بيماريون Neurosis or Psychosis ٿي پونديون آهن .
- ماڻهو اگر نشو ڇڏڻ چاهيندا آهن تہ کين اڪثر ڪري جسماني تڪليفون ٿيندي آهن.

7. جنسي بيماريون

(Sexual disorders)

ميلاپ دوران جلد ئي فارغ ٿيڻ ، نا مردي ۽ مڙسي گهٽ ٿيڻ ، شادي جي پهرين رات ميلاپ نہ ڪري سگهڻ وغيره اڪثر ڪري ذهني داٻ جي ڪري ٿينديون آهن ۽ سندس علاج بہ اڪثر نفسياتي طور تي داٻ گهٽائڻ سان ٿيندو آهي .

8. جسماني بيمارين جي ڪري نفسياتي بيماريون .

(Organic Mental illnesses)

- ڪافي دماغي ۽ نفسياتي تڪليفون جهڙوڪ نيوروسس (معمولي نوعيت جي ذهني بيماري) سائيڪوسز (شديد ذهني بيماري) وغيره جسماني بيمارين جي ڪري بہ پيدا ٿينديون آهن . ان ڪري مريض جو صحيح طبعي معائنو ۽ ٽيسٽيون ڪرائڻ گهرجن تہ جيئن بيماري جي اصل جڙ کي ڄاڻي سگهجي .
- مثال طور ٿائرائڊ جي رتوبت گهٽ هئڻ ڪارڻ اُداسي جي بيماري

9. سياءَ يا شخصيت جي بيماري

(Personality Disorders)

- اڪثر ڪري بالغ ٿيڻ سان ئي شروع ٿي ويندي آهي.

- توري گهڻي گهڻ وڏائي سان سموري زندگي رهندي آهي .
- سياءُ جي بيماري جي ڪري ماڻهو يا ته پاڻ پريشان رهندو آهي يا وري ان سان گڏ رهندڙ ان جي رويي جي ڪارڻ پريشان رهندا آهن.
- شڪي مزاج ، ڊاڙي ، گهڻي صفائي پسند ، گهڻو اصول پسند ، احساس برتري ۾ مبتلا ، سماجي نيم ۽ قانون جي ڀڃڪڙي ڪندڙ ، ڪوڙو ، فريبي ، چور ، ٻين کي آذاريندڙ ، احساس ڪمتري ۾ مبتلا ، پاڻ کي ايذاءُ ڏيندڙ، الگ ٿلگ رهندڙ ۽ پاڻ ڏانهن متوجهه ڪرائيندڙ وغيره سڀئي سياءُ جي بيماري جا ڪجهه قسم آهن .

ذهني بيمارين جي پيدا ٿيڻ جا سبب

ذهني بيماريون پيدا ٿيڻ جا مختلف سبب هونداآهن . جن مان اهم هيٺ درج ٿيل آهن .

1. دماغ ۾ ڪيميائي تبديليون: (Chemical Imbalances)

ڪجهه ماڻهن جي دماغ جي بناوٽ اهڙي طريقي سان هوندي آهي جو انهن ۾ ڪجهه خراب حالات جي ڪري يا ڪڏهن ڪڏهن صحيح حالات ۾ به دماغ جي ڪجهه خاص ڪيميائي رطوبتن جو توازن بگڙي ويندو آهي، يعني

(Imbalance in Neurotransmitters) ٿي پوندو آهي جنهن جي ڪري ڪافي ذهني بيماريون پيدا ٿي پونديون آهن جهڙوڪ مايوسي جي بيماري (Depression) يا سائيڪوسس (Psychosis) وغيره وغيره.

2 جسماني بيمارين جو اثر (Organic Causes)

ڪافي جسماني بيماريون ۽ ڪافي دماغي بيماريون پڻ نفسياتي تڪليفون پئدا ڪنديون آهن . انهن کي آرگينڪ مينٽل النيسز Organic Mental Illnesses چئبو آهي.

اهڙا ڪجهه سبب هيٺ ڄاڻايل آهن .

- دماغ جي سوجن يا گردن توڙبخار (Menengitis/Encephlitis)
- دماغ جو ڌڪُ (Head Injury)
- خون جي گهٽتائي (Anaemia)
- دماغ ۾ رسولي يا ڳوڙهيءَ (Brain Tumor)

- گهٽي وقت تائين شراب ۽ منشيات جو استعمال (Drug addiction)
- هڪ دم نشي جو ڇڏڻ (Drug withdrawl)
- اهڙا مرگهيءَ جا دورا جن جو علاج نہ ڪرايو وڃي (Untreated Epilepsy)

بلڊپريشر (رت جي داٻءَ) جو وڌڻ (Hypertensive Crisis)

ڪجهه غدودن جي رطوبتن جي گهٽ وڌائي (Thyroid Hormones Excess or Deficiency)

3. موروثي سبب

ڪجهہ اهڙا مريض هوندا آهن، جن جي خاندان ۾ ذهني بيماريون ملنديون آهن . جديد سائنسي تحقيق مطابق انساني جسم ۾ جينس (Genes) جي ذريعي ڪافي بيماريون وڏن کان ننڍن ۾ اينديون آهن . مثال جيئن شگر يا بلڊ پريشر جي بيماري ڪافي مريضن کي وڏن کان ورثي ۾ ملندي آهي .

4. ننڍپڻ جا تجربا ۽ واقعا

هڪ صحت مند انسان جي نشونما لاءِ لازمي آهي تہ ان کي مناسب طور تي پيار ۽ محبت ، صحيح رهنمائي حوصلہ افزائي وغيره جي تربيت ۽ ماحول ملي. اگر اِن کي ننڍپڻ ۾ ان قسم جي رهنمائي نہ ملي ۽ ناخوشگوار طريقن سان پاليو وڃي تہ ان کي آئنده اچڻ واري زندگيءَ ۾ ذهني بيماري ٿي سگهي ٿي.

5. گهر جو ماحول

اگر گهر جي ڀاتين جو پاڻ ۾ جهيڙو ۽ جهڳڙو يا نااتفاقي هجي ۽ هڪ ٻئي تي ڀروسو نہ ڪرڻ، پاڻ ۾ گرم ۽ جوش وارو ماحول هجي ان جي ڪارڻ بہ بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

6. سماجي مسئلا

مثلا : غربت ، بي روزگاري ، ناانصافي ، ناخوشگوار حالات . اهڙين حالتن جو بار بار سخت مقابلو ڪرڻ سان ذهني پريشاني ٿي سگهي ٿي ۽ ماڻهو ذهني ۽ نفسياتي طور تي بيمار ٿي سگهي ٿو .

ملڪ ۾ وڌندڙ ذهني بيمارين جا سبب

- ڏگهي عرصي کان نوجوانن کي نوڪرين جي گهٽ ملڻ ڪري بي روزگاري .
- روزگار جي گهٽ موقعن جي فراهم هجڻ جي ڪري معاشي طور تي هٿ جو تنگ هجڻ .
- معاشري جون ناانصافيون ، چڱن مڙسن وڏيرن ۽ انصاف ڏياريندڙن وٽان وقت تي ۽ صحيح انصاف نہ ملڻ . ان ڪري ماڻهوءَ جو پاڻ کي بي يار و مددگار سمجهڻ .
- ڳوٺن ۾ معاشرتي مسئلا جهڙوڪ ڪارو ڪاري .
- ڳوٺن ۾ قومي جهيڙاجهڳڙا ، جنهن جي ڪري ماڻهن جو ڪافي عرصي لاءِ گهرن کان يا علائقي کان ٻاهر نہ نڪري سگهڻ يا وري جان بچائڻ لاءِ گهر ٻار ۽ علائقو ڇڏي وڃڻ ۽ هر وقت پنهنجي سر مٿان موت جي تلوار لٽڪيل محسوس ڪرڻ .
- ماڻهن جو ڪٽنب قبيلو ڇڏي اڪيلو پنهنجي زال ٻارن سان رهڻ نتيجي ۾ هڪ گهر مان چار گهر ٿيڻ ، خرچ جو وڌڻ ۽ گهر ۾ ڪم ڪار جو وڌڻ ، گهر ۾ نسبتن اڪيلائيءَ جو احساس ٿيڻ .
- ننڍن ٻارن تي ننڍپڻ کان ئي نفسياتي ۽ جسماني تشدد ڪرڻ جهڙوڪ ڪين شورا، ڪارا، ٻلا، گڏهہ ڪري سڏ ڪرڻ . ڪين ٿوري ٿوري ڳالهہ تي گار گند دڙڪا دٻون ۽ مار موچڙا هڻڻ. Physical & Emotional abuse.

- ٻارن کي ننڍپڻ کان ئي ڪم ۾ لڳائڻ Child labour
- ٻارن سان جنسي ڏاڍائي ڪرڻ Sexual abuse
- گهرن ۾ سسن ، نهنن ۽ نڻارن جا جهيڙا
- معاشري مان ونڊر يا پريشاني گهٽائڻ جا موقعا گهٽجي وڃڻ جهڙوڪ ڪچهري ، ميل جول ، راند روند ، ميلا ملاکڙا .
- ماڻهن کي خوشيون ڏيڻ وارن موقعن جو گهٽجڻ مثال طور ڄمڻ ، شادي وغيره جنهن ۾ اڳ پورو مهينو سهرا، نچڻ ٽپڻ ،کل چرچا وغيره هلندا هيا ، مٽ مائٽ مهمان هفتن جا هفتا گڏ گذاريندا هئا. هاڻي ٻن ڏينهن بلڪ ڪلاڪن ۾ ڪم پورو .
- وڏي عرصي کان قانون جي پيچيدگيون Law & Order جا مسئلا جهڙوڪ ڦرلٽ، چوري ، ڦر ، ڌاڙا، اغوا، قتل وغيره ، جنهن جي ڪري هر وقت خوف ۽ نفسياتي الجهنن ۾ ڦاٿو رهڻ .

تت اهو آهي ته مٿي ڄاڻايل معاشي ۽ معاشرتي مسئلا، ننڍپڻ جا خراب واقعا، ورثي ۾ مليل ذهني بيمارين جو رجحان ۽ دماغ ۾ ڪيميائي رطوبتن جو بگاڙ ۽ معاشري مان مزن ۽ خوشي جي واقعن جو گهٽتائي ملي ڪري ذهني بيماريون پيدا ڪن ٿا .

3. پريشاني ، گهبراهٽ يا انزائٽي جي بيمارين جا قسم

ANXIETY DISORDERS

اهڙو ڪو ٻ ماڻهو ڪو نہ هوندو جنهن کي ڪڏهن ڪا پريشاني ، الجهن يا گهبراهٽ محسوس ڪو نہ ٿي هجي . دراصل ذهني پريشاني زندگيءَ جو حصو آهي . اسڪول يا آفيس ۾ وڃڻ کي دير ٿيندي هجي ، سياڻي تي ڪو انٽرويو يا امتحان رکيل هجي ، ڪنهن کي اوڌر واپس ڪرڻي هجي ۽ پئسا نہ هجن ، گهر ۾ مهمان پهچي ويا هجن ۽ اجا ماني تيار نہ هجي وغيره وغيره. دراصل ڪجهہ پريشاني اسان جي زندگي لاءِ فائديمند هوندي آهي ڇو تہ ان پريشاني ڪري اسان مسئلي کي جلد ئي حل ڪرڻ لاءِ ڪوششون تيز ڪري ڇڏيندا آهيون ۽ مسئلو حل ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿي ويندا آهيون .

ذهني پريشاني (انزائيٽي) جي علاج جي ضرورت ڪڏهن هوندي آهي.

مٿي ٻڌايو ويو آهي تہ ذهني پريشاني تہ زندگي جو حصو آهي پر ان کي علاج جي ضرورت تڏهن هوندي آهي جڏهن

(1) پريشاني جي شدت ، پيدا ڪندڙ مسئلي کان تمام گهٽي هجي .

(2) نہ پريشان ڪندڙ مسئلن تي ماڻهو پريشان رهڻ شروع
ڪري .

(3) پريشاني پنهنجي ضابطي Control کان وڌيڪ هجي .

(4) مسئلي جي نوعيت کان وڌيڪ وقت لاءِ ماڻهو پريشان
رهي.

(5) پريشاني جي ڪري روز مره جو ڪم ڪار ، ماڻهن سان
اٿڻي ويهڻي ۽ تعلقات وغيره متاثر ٿين .

4. پريشاني يا گهبراهٽ پيدا ڪندڙ بيمارين جا قسم

ANXIETY DISORDERS

پريشاني يا انزائيٽي Anxiety هونئن تہ ڪافي بيمارين جو حصو آهي پر تلهي ليکي پريشاني پيدا ڪندڙ بيماريون Anxiety Disorders هيٺين قسمن جون ٿين ٿيون .

(1) هر دم ۽ هر ڳالهہ تي پريشان رهڻ واري بيماري
Generalized Anxiety Disorder

(2) شديد گهبراهٽ جا دورا Panic Attacks

(3) خوف جي بيماري Phobic Disorder

(4) ذهن ۾ وهم وسوسن يا بار بار ڪوئي ڪم جي بيماري
Obsessive Compulsive Disorder

(5) ماڻهن يا مجمعي جي سامهون وڃڻ کان حجاب يا پريشاني
Social Anxiety Disorder

(6) گهر کان ٻاهر يا ڪنهن هجوم ۾ وڃڻ جو خوف ۽ پريشاني (Agaro Phobia)

(7) ڏکدائڪ واقعي کان پوءِ پريشان رهڻ (Acute Stress Disorder)

(8) خون خوار يا شديد ڏکدائڪ واقعي کان پوءِ خوف زده رهڻ جي بيماري (Post Traumatic Stress Disorder)

5. هردم پريشان رهڻ جي بيماري

GENERALIZED ANXIETY DISORDER

خديجہ 26 سالن جي عورت هئي. هن جي شادي کي پنج سال ٿي گذريا هئا . هو پنهنجي ساهرن سان رهندي هئي پر ان جا تعلقات سندس ساهرن سان سٺا نہ هئا . خديجہ هر وقت هر مسئلي تي پريشان رهندي هئي . ڪڏهن پنهنجي صحت جي باري ۾ تہ ڪڏهن وري پنهنجي پيءُ ماءُ جي صحت جي باري ۾ ۽ ڪڏهن ٻارن جي اسڪول ۾ مارڪون گهٽ اچڻ تي .

خديجہ اڪثر مٿي جي سور ۽ جسم جي مختلف حصن جي سور جي شڪايت ڪندي هئي . اڄڪلهہ هو ٻارن جي صحت لاءِ تمام گهڻو پريشان رهندي آهي . جڏهن هن جا ٻار هن کان ٿوري دير جي لاءِ بہ نظرن کان پري ٿي ويندا آهن تہ هو تمام گهڻو پريشان ٿي ويندي آهي . جڏهن هو رات جو بستري تي سمهندي آهي تہ هن جون اکيون کليل ئي رهنديون آهن . . هو سدائين پاڻ کي نبمل ۽ ٿڪيل محسوس ڪندي آهي ۽ هن جو وات خشڪ رهندو آهي . جڏهن هن کان پڇيو ويو تہ هن ٻڌايو تہ هن کي مونجهہ ۽ گهٻراهٽ بہ رهندي آهي . هن

جي دل جي ڌڙڪن تمام گھڻي تيزي سان هلندي آهي ۽ هو ذهني طور پر سڪون نہ رهندي آهي . هوءَ سدائين بي چين رهندي آهي ۽ کيس سدائين خُوف رهندو آهي تہ الائي کيس ڪا وڏي بيماري نہ آهي .
هن جي سي ٽي سڪين CTScan ۽ ٻيون ٽيسٽون بہ نارمل هيون. دراصل خديجہ کي هردم پريشان رهڻ واري بيماري آهي. جنهن کي جنرلائيزڊ اينزائيٽي ڊس آرڊر بہ چئبو آهي .

هردم پريشان رهڻ جي بيماري ڇا آهي؟

(What is Generalized Anxiety Disorder?)

اهڙو ڪوبہ ماڻهو ڪو نہ هوندو جيڪو ڪڏهن پريشان ڪو نہ ٿيو هوندو . اسان مان هر ڪوئي ڪڏهن نہ ڪڏهن ڪنهن اڻ وڻندڙ واقعي يا مسئلي جي ڪري پريشان ٿي ويندو آهي . چاهي اها امتحان جي رات هجي يا صبح جو انٽرويو ۾ وڃڻو هجي يا ڪاروبار ۾ نقصان پئي، گھر ۾ زال سان اڻبڻت ٿئي يا آفيس ۾ صاحب جو رويو خراب هجي . اهي سڀ حالتون ماڻهوءَ کي پريشان ڪري ڇڏينديون آهن . اڪثر ماڻهو اهڙي وقت پنهنجي ننڊ وڃائي ويهندا آهن ، سندن بک گھٽجي ويندي آهي، سندس دل تيز تيز ڌڙڪندي آهي، سندس جسم ۾ ڏڪڻي پيدا ٿي سگھي ٿي ۽ ذهن تي ڪافي داٻ ۽ اندر ۾ ڪافي بيچيني ۽ بي سڪوني پيدا ٿي سگھي ٿي . اهو ڏٺو ويو آهي تہ ڪجھہ ئي ڏينهن ۾ اڪثر ماڻهو اهڙي حالت مان

ٻاهر نڪري ايندا آهن ۽ مسئلي سان منهن ڏيڻ جي قابل ٿي ويندا آهن ۽ واپس پنهنجي خوش و خرم زندگي گذارڻ جي قابل ٿي ويندا آهن . اهڙي ماڻهوءَ کي ذهني طور تي بيمار يا پريشان ڪن يا سدائين پريشان رهندڙ ڪو نہ چئبو آهي .

دراصل هردم پريشان رهڻ وارا ماڻهو اڪثر ڪري هر ننڍي وڏي معاملي تي پريشان ٿي ويندا آهن . چاهي ٻار اسڪول مان دير سان اچي ، صبح جو آفيس يا ڊنڌي تي وڃڻ جي تياري هجي ، ڪنهن ٻي شهر سفر جي تياري هجي يا ريل جي ٽڪيٽ وٺڻ وقت قطار ۾ وارو دير سان اچي وغيره وغيره . مطلب تہ هر ننڍي وڏي معاملي کي وڏو مسئلو سمجهندا آهن ۽ پريشان ٿي ويندا آهن . اهڙن ماڻهن کي اڪثر دوست مستر پريشان بہ چوندا آهن .

ٻين لفظن ۾ اگر پريشاني ايتري وڌيل هجي جو اها صحت ، ڪاروبار ، ڌنڌو ڌاڙي ۽ خاندان سان تعلقاتن تي اثر انداز ٿئي تہ ان ماڻهوءَ کي دراصل ۽ هردم پريشان رهڻ واري بيماري Generalized Anxiety disorder ۾ مبتلا چئي سگهبو آهي. اهڙي ماڻهوءَ کي دراصل علاج جي ضرورت هوندي آهي .

هن بيماريءَ جون ڪهڙيون نشانيون آهن؟

(1)هن بيماريءَ جي اصل نشاني تہ اها آهي تہ ماڻهو هردم پريشان رهندو آهي . ان سان گڏ اڪثر ڪري اهڙي ماڻهوءَ کي هيٺيون جسماني تڪليفون بہ پيدا ٿي سگهن ٿيون جهڙوڪ

(2) مٿي ۾ دائمي سور

(3) گهٻراهٽ ، مونجهہ ، ساهہ جي رفتار جو تيز ٿيڻ .

(4) بيچيني ، بي سڪوني (Restlessness)

(5) دل جي ڌڙڪن جو تيز ٿيڻ (Fast Heart rate)

(6) نا معلوم خوف رهڻ (Feeling of impending doom)تہ جيئن ڪجھ ٿيڻ وارو آهي .

(7) ٿوري ٿوري ڳالھ تي غصو اچڻ يا مسلسل چڙچڙوپن رهڻ (Irritability)

(8) مرڻ جو ڊپ (Fear of dying)

(9)ڪنهن بہ ڳالھ تي ڌيان نہ لڳڻ (Difficulty in concentration)

(10) ننڊ ۾ خلل يا ننڊ نہ اچڻ (Sleep distrubance)

(11) سيني ۾ سور (Chest pain)

(12) بک ۾ گهٽتائي (Loss of appetite)

(13) توانائي ۾ گهٽتائي (Loss of energy)

(14) بلڊپريشر جو وڌڻ (Rise in blood pressure)

(15) ٿڪاوٽ ، ٿوري ڪم ڪرڻ ڪان پوءِ ٿڪجي پوڻ .

(16) جسم جي مختلف حصن ۾ سور جي شڪايت جهڙوڪ چيلھ ۾ سور ، سيني ۾ سور ، ٽنگن ۾ سور وغيره وغيره .

هي بيماري ڪيتري عام آهي؟

هر سو ماڻهن مان پنج ماڻهو زندگيءَ جي ڪنهن حصي ۾ بہ هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا . اڪثر ڪري اها بيماري جوانيءَ ۾ شروع ٿيندي آهي يعني زندگيءَ جي شروعاتي ويهن سالن ۾ ئي ان جي ابتدا ٿي ويندي آهي . ڪڏهن ڪڏهن تہ هن بيماريءَ جي شروعات ننڍپڻ ۾ ئي ٿي ويندي آهي .

هن بيماري پيدا ٿيڻ جا ڪهڙا سبب آهن؟

هن بيماريءَ جو ڪو اڪيلو خاص سبب معلوم ڪو نہ ٿي سگهيو آهي . اها بيماري هيٺين ڏنل سببن جي ڪري ٿي سگهي ٿي .

(1) موروثي اثر (Genetic) (Heriditary)

ڪافي ماڻهن ۾ موروثي طور اهڙو انديشو هوندو آهي ته ٿوري ٿوري ڳالهه تي پريشان ٿي ويندا آهن .

(2) دماغ جي ڪيمائي رطوبتن جي توازن ۾ بگاڙ

(Imbalance in Neurotransmitters)

ڪجهه ماڻهن جي دماغ ۾ خاص قسم جي ڪيميائي رطوبتن ۾ بگاڙ هوندو آهي ان لاءِ هو هر ڳالهه تي پريشان ٿي ويندا آهن . تحقيق سان ڏٺو ويو آهي ته اگر اهو بگاڙ دوائن رستي درست ڪيو وڃي ته ماڻهو پاڻ کي بهتر محسوس ڪندا آهن .

(3) مسلسل خراب حالات ۽ معاشي ۽ معاشرتي مسئلا

جهڙوڪ : گهر ۾ مسلسل ڏنڊي ڏاڙيءَ جو مسئلو يا ڪا دائمي بيماري يا معاشرتي نا انصافي وغيره وغيره .

(4) ننڍپڻ جا خراب واقعا (Child Hood Experiences)

ننڍپڻ ۾ جسماني، نفسياتي يا جنسي ڏاڍائيءَ جا شڪار ٿيل ٻار (Physical,Emotional and Sexual abuse) پڻ وڏا ٿي هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا .

(5) پيءَ ماءُ يا وڏن کان سکڻ (Learning theory)

اگر ڪنهن ٻار جو پي يا ماءُ هر ڳالهه تي پريشان رهن ته اها عادت ان جي ٻارن ۾ به پئجي سگهي ٿي ۽ ٻار به وڏو ٿي هر ڳالهه تي پريشان رهي سگهي ٿو .

هردم پريشان رهڻ وارا ماڻهو ڊاڪٽر وٽ ڪهڙن تڪليفن سان ايندا آهن؟

اڪثر ڪري هن بيماريءَ ۾ ماڻهو ڊاڪٽر وٽ ان ڳالهه لاءِ ڪو نه ايندا آهن تہ ڪو هو مسلسل پريشان ٿا رهن پر اهي ڊاڪٽر وٽ هن بيماريءَ ۾ موجود ٻين تڪليفن جي پيڙا سبب ايندا آهن . جيڪي اڪثر جسماني هونديون آهن . جهڙوڪ : جسم ۾ سور ، مٿي ۾ سور وغيره وغيره . پوءِ جڏهن ڊاڪٽر بيماريءَ جي باري ۾ پڇڻ شروع ڪندو آهي تہ خبر پوندي آهي تہ هي ماڻهو تہ هردم پريشان رهڻ واري بيماريءَ جي ڪري انهن تڪليفن ۾ آهن .

هر دم پريشان رهڻ جي بيماريءَ سان مشابهت رکندڙ ٻيون جسماني بيماريون

ياد رکڻ گهرجي تہ هن بيماريءَ واريون علامتون ٻين جسماني بيمارين ۾ بہ ٿي سگهن ٿيون . ان ڪري اڪثر ڊاڪٽر پهريائين چيڪ اپ يا ٽيسٽن ذريعي اها پڪ ڪندا آهن تہ اهڙي مريض کي ڪا ٻي جسماني بيماري تہ نہ آهي . جهڙوڪ

(1) دل جي بيماري . (Angina Pain)

(2) ٿارائيڊ غدود جي گهٽائي .Excess Thyroid Secretion

(3) خون جي ڪمي .Anaemia

(4) گهٽي چانهه يا ڪافي جو استعمال .

(5) نشي آور شين جو استعمال وغيره .

هردم پريشان رهڻ وارن مريضن کي گڏو گڏ ٻيون نفسياتي بيماريون (Comorbidity) ٻه ٿي سگهن ٿيون

(1) ڊپريشن Depression يعني اداسي ۽ مايوسيءَ واري بيماري
(2) شديد پريشاني يا گهٻراهٽ جا دورا (Panic Attacks)
(3) ماڻهن جي سامهون وڃڻ ۾ حد کان وڌيڪ حجاب (Social Anxiety)

اگر علاج نہ ڪجي تہ ڪهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا؟

هن بيماريَءَ جو اگر علاج نہ ڪجي تہ هينيان مسئلا پئدا ٿي سگهن ٿا .

(1) هردم پريشان رهڻ ڪري ان شخص جي ڪم ڪار جي رفتار سست ٿي سگهي ٿي ۽ ڪيس ڪم ڪار صحيح طريقي ۽ توجهہ سان ڪرڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو .
(2) اهڙا ماڻهو مسلسل پريشان رهڻ ڪري ۽ جسماني تڪليفن ڪري مختلف ڊاڪٽرن ڏانهن بار بار ويندا آهن ۽ مهانگيون مهانگيون ٽيسٽيون ڪرائيندا وتندا آهن.
(3) اڪثر چڙ چڙي پڻ جي ڪري انهن جو گهر وارن ، دوستن ۽ آفيس ۾ اڪثر جهگڙو ٿيندو رهندو آهي ۽ سندس ماڻهن سان تعلقات ڪافي خراب ٿي ويندا آهن .
(4) مسلسل پريشان رهڻ ڪري انهن ۾ ڪافي خطرناڪ بيماريون پيدا ٿيڻ جو انديشو وڌي ويندو آهي . جهڙوڪ معدي ۾ زخم ، دل جو دورو ، بلڊپريشر وڌڻ جي بيماري وغيره وغيره

علاج

(A) ڳالھ ٻولھ ذريعي علاج (Psychotherapy)

هن علاج جي طريقي ۾ مريض ۽ ان جي گھر وارن سان ڳالھ ٻولھ ڪئي ويندي آهي . خاص طور تي هينئين ڳالھ تي سندن توجھ ڇڪرائبي اٿن .

(1) مريض کي تڪليفون حقيقتاً آهن. ڪوئي وهم ڪونهي.

(2) مريض جي تڪليفن جو مذاق نہ اڏائجي ڇاڪاڻ تہ هو واقعي اذيت ۾ هوندو آهي

(3) هي تڪليف ڪا شخيصت جي ڪمزوري ڪو نہ آهي بلڪ هڪ دماغي بيماري آهي . جيڪا مريض جي وس ۾ ڪا نہ هوندي آهي .

(4) اهي تڪليفون خطرناڪ نہ آهن ۽ نہ وري ڪنهن وڏي خطري جو نشانيون آهن . ان لاءِ مريض کي تسلي ڏيڻ گھرجي تہ وقت ۽ علاج سان اهي تڪليفون ختم ٿيڻ جي قابل آهن .

(5) ذهني داٻ ، مسلسل پريشان رهڻ ، يا مايوس رهڻ واريون بيماريون جسماني تڪليفون بہ پيدا ڪري سگھنديون آهن

(6) مريض سان ان جي مسئلن ۽ حالات تي ڳالھ ٻولھ ڪجي . ان جي مدد ڪجي تہ جئين هو پنهنجا مسئلا حل ڪرڻ جي ڪوشش ڪري .

(B) ذهني سڪون پئدا ڪندڙ ورزشون ۽ ٻيا طريقا

(Relaxation Excercises)

(1) ذهني سڪون پئدا ڪندڙ ورزشون (Relaxation Excercises) هن جو ذڪر ذهني داٻ Stress واري باب ۾ ٿيل آهي .

(2) وڏا وڏا ۽ آهستي آهستي ساه کڻڻ واريون ورزشون

(3) ذهني سڪون پهچائيندڙ ٻيا طريقا جهڙوڪ

- چهل پهل ڪرڻ .
- موسيقي ٻڌڻ .
- ڪچهري ڪرڻ .
- مذهبي عقيدي مطابق عبادت ڪرڻ .
- يوگا Yoga ، ڌيان لڳائڻ Meditation وغيره .

(C) دوائن جي رستي علاج (Pharmaco therapy)

(1) سڪون پهچائيندڙ دوائون (Anxiolytics)

هن گروپ ۾ سڀ کان اهم دوائن ڪي بينزوڊائزاپينز Benzodiazapines چئبو آهي جيڪي هن بيماريءَ ۾ ترت اثر ڪنديون آهن ۽ بيماريءَ جي شروعاتي وقت ۾ ڪافي مفيد هونديون آهن . مگر ياد رکڻ گهرجي ته اگر اهي دوائون مهيني ڏيڍ کان وڌيڪ استعمال ڪيون وينديون ته مريض کي انهن جي عادت ٿي ويندي آهي . ان لاءِ مريض کي خبردار ڪرڻ گهرجي ته اهي دوائون ڊگهي عرصي تائين استعمال ڪرڻ نه گهرجن .

(2) مايوسي يا ڊپريشن ختم ڪرڻ واريون دوائون

(Anti Depressants)

اڄڪلهه پوري دنيا ۾ هن بيماري لاءِ هنن دوائن جو استعمال عام آهي . جيڪي اصل ۾ ته ڊپريشن يا مايوسي جي بيماري نيڪ ڪرڻ لاءِ وجود ۾ آيون هيون پر هينئر انهن جو استعمال هردم پريشان رهڻ واري بيماريءَ ۾ ڪافي فائدي وارو ثابت ٿيو آهي. ابتدائي علاج جي طور تي اڄ ڪلهه اينٽي ڊپريشنٽ Antidepressant دوائون خاص ڪري ايس ايس آر آءِ SSRI

گروپ جون ڏنيون وينديون آهن. جن سان ذهني پريشاني Anxiety جي شدت گهٽ ڪرڻ ۾ مدد ملندي آهي . SSRI سڪون آور دوائن جي مقابلي ۾ گهٽيون موثر ثابت ٿيون آهن . جڏهن تہ انهن جي عادي ٿيڻ جا امڪان بہ ڪونہ آهن. SSRI دوائن جي استعمال سان مريض هڪ يا ٻن هفتن ڪان پوءِ فائدو محسوس ڪندو آهي .

SSRI ايس ايس آر آءِ جا خراب اثر Side Effects تمام گهٽ آهن ۽ استعمال ڪان پوءِ آهستي آهستي گهٽجي ويندا آهن .

علاج جي مدت

دوائن جي استعمال جو عرصو هر شخص جي ذاتي حالات ۽ ذهني پريشانين جي شدت تي منحصر هوندو آهي . مريض ٻن هفتن ۾ فرق محسوس ڪندا آهن . جڏهن تہ مريضن ڪي هڪ سال يا ان ڪان بہ وڌيڪ عرصو دوائون استعمال ڪرڻيون پونديون آهن تندرستي ڪان پوءِ بہ دوائن ڪي يڪدم نہ ڇڏيو ويندو آهي بلڪ ڊاڪٽر جي مشوري سان آهستي آهستي گهٽ ڪيون وينديون آهن ڇاڪاڻ تہ اگر دوائون جلد بند ڪبيون تہ مريضن ۾ ان بيماري جي ٻيهر ٿيڻ جو خدشو هوندو آهي اڪثر ڊاڪٽر اهو مشورو ڏيندو آهي تہ شروع ۾ دوائون استعمال ڪجن تہ مريض جيئن سڪون پهچائيندڙ ورزشون وغيره سکي باقاعدگي سان ڪري ۽ پوءِ آهستہ آهستہ گهٽائي بند ڪجن ۽ مريض باقي عمر سڪون واري ورزش سان پريشانيءَ تي قابو رکي

6. شديد گهبراهٽ جا دورا
PANIC DISORDER / PANIC ATTACKS

هن قسم جي دورن ۾ مريض کي اچانڪ شديد گهبراهٽ جا دورا ٿيندا آهن . انهن دورن ۾ مريض کي ائين لڳندو آهي تہ ڪيس ڪا خطرناڪ تڪليف ٿيڻ واري آهي يعني يا تہ ڪيس کو دل جو دورو پوڻ وارو آهي يا وري اچانڪ ڪري پوندو وغيره وغيره . اهڙن اچانڪ شديد گهبراهٽ جي دورن ۾ مريض کي هينين تڪليفن مان بہ ڪجهہ تڪليفون ٿي سگهن ٿيون .

(1) جسم ۾ ڏڪڻي .
(2) دل جو تيز ڌڙڪڻ .
(3) بي چيني يا بي سڪوني .
(4) مونجهہ يا ساهہ جو گهٽجڻ .
(5) شديد چڪر اچڻ يا زمين تي ڪرڻ جو احساس .
(6) شديد خوف تہ ڪا خطرناڪ تڪليف ٿيڻ واري آهي وغيره.

هن قسم جي بيماري ۾ مريض کي اهڙا دورا بار بار ٿيندا آهن. ان ڪري مريض کي اهڙن دورن جي ٻيهر ٿيڻ جو ڏاڍو خوف رهندو آهي . ڪجهہ ماڻهو تہ وري هن بيماري جو ايترو تہ خوف ڪندا آهن تہ اهي ويچارا گهر کان ٻاهر نڪرڻ پڻ ڇڏي ڏيندا آهن. ان کي گهر ۾ قيد رهڻ پڻ چئبو آهي.

House Bound,House wife Syndrome

اهي مريض اگر گهر کان ٻاهر نڪرندا آهن تہ اڪيلو ڪونہ نڪرندا آهن بلڪ ڪنهن کي ساڻ وٺي نڪرندا آهن ڇو تہ انهن کي ائين لڳندو آهي تہ جيڪڏهن انهن کي گهر کان ٻاهر ڪجهہ ٿي ويو تہ سندن ڪير مدد ڪندو . هن قسم جي دورن ۾ اڪثر مريض اهو اسرار ڪندا آهن تہ کيس فوري طور اسپتال يا دل جي اسپتال ۾ کڻيو وڃي . جڏهن انهن کي چيڪ اپ کان پوءِ خبر پوندي آهي تہ سندس دل بلڪل ٺيڪ آهي تہ کين عارضي طور اطمينان ٿيندو اٿن ڇو تہ وري جڏهن کين تڪليف ٿيندي اٿن تہ وري هو اسپتالن ۾ کڻي وڃڻ لاءِ اسرار ڪندا آهن . ائين هر دفعي اسپتالن ۾ وڃي وڃڻ سان ان جا گهر وارا بہ پريشان ٿي ويندا آهن ڇو تہ هر دفعي کين ڊاڪٽر چوندا آهن تہ هن مريض کي ڪجهہ بہ نہ آهي صرف وهم آهي . (جيڪو اصل ۾ نہ چوڻ گهرجي) ڇو تہ مريض ويچارو تہ واقعي اهي تڪليفون محسوس ڪندو آهي .

سبب

اصل ۾ هي بيماري پڻ ٻين Anxiety Disorders پريشاني ۽ گهٻراهٽ پيدا ڪندڙ بيمارين وانگر هيٺين سببن جي ڪري ٿيندي آهي .

(1) موروثي (Heriditary)

(2) دماغ ۾ خاص ڪيميائي رطوبت ۾ گهٽتائي

(Serotonin Imbalance)

(3) ننڍپڻ جي خراب واقعن جو اثر

(Adverse Childhood Experiences)

اوچتو شديد گهبراهٽ جي دورن سان گڏ ٿيندڙ ٻيون بيماريون (Comorbidity)

هن قسم جي دورن ۾ اڪثر ڏٺو ويو آهي ته مريض کي هيٺيون بيماريون به موجود هونديون آهن جن جي پڻ علاج جي ضرورت هوندي آهي .

(1) اداسي ۽ مايوسي جي بيماري .(Depression)

(2) گهبراهٽ جي دورن جي خوف کان گهر کان ٻاهر نڪرڻ جو خوف (PanicDisorder with agaro phobia)

(3) هردم ۽ مسلسل پريشان رهڻ (Generalized Anxiety Disorder)

(4) دل جي هڪ وال ۾ خرابي (Mitral Valve Prolapse)

علاج

جيئن ته هن قسم جي بيماري جون علامتون ٻين جسماني بيمارين ۾ به هونديون آهن ان لاءِ معالج انهن بيمارين جي هجڻ جي انديشي کي ختم ڪرڻ لاءِ مريض جو مڪمل چيڪ اپ ، اي سي جي ۽ ٻيون ضروري ٽيسٽون ڪرائيندو آهي .
جڏهن معالج کي اها پڪ ٿي ويندي آهي ته هي دورا ڪنهن ٻئي بيماري جا نه آهن ته پوءِ هيٺين طريقي سان هن بيماري جو علاج ڪيو ويندو آهي .

(1) ڳالهه ٻولهه جي ذريعي علاج (Psycho therapy)

(2) دوائن رستي علاج (Pharmaco therapy)

(1) ڳالهہ ٻولهہ جي ذريعي علاج (Psycho therapy)

مريض ۽ ان جي گهر وارن کي هن بيماريءَ بابت پورو تفصيل ٻڌايو ويندو آهي تہ هي هڪ بيماري آهي . جيڪا ظاهري طور واقعي وڏي تڪليف ڏيندي آهي پر اصل ۾ ان ۾ ڪو بہ خطرو يا خوف نہ هوندو آهي . مريض کي اهو چئبو آهي تہ جڏهن بہ ڪيس اهو دورو ٿئي تہ هينيان لفظ ذهن ۾ آڻي .

" مون کي اڳ بہ اهڙا دورا ٿيا آهن جن سان مون کي ڪو بہ نقصان ڪو نہ ٿيندو آهي . هاڻي بہ اهڙو ئي دورو آهي ۽ اڳي وانگر ڪو بہ نقصان ڪو نہ ٿيندو ۽ دورو ٿوري دير ۾ پاڻ ئي ختم ٿي ويندو "

مريض ڪوشش ڪري هيڏي هوڏي نہ ڀڄي بلڪ هڪ جاءِ تي ڪلاڪ اڌ لاءِ ويهي رهي ، ٿوري ئي دير ۾ محسوس ڪندو تہ سندس تڪليفون گهٽجڻ لڳنديون . مريض جي گهر وارن کي اهو پڻ ٻڌائڻ گهرجي تہ مريض کي دوري دوران تسلي ڏين تہ اڳي وانگر اها تڪيلف بہ خير سان ختم ٿي ويندي پر ڪيس هروڀرو هيڏي هوڏي نہ ڀڄائجي ۽ نہ وري ڪيس طعنا ۽ طنز ڪجي تہ تو تہ تنگ ڪيو آهي ، توکي ڪجهہ بہ نہ آهي صرف وهم آهي . اهو چوڻ مريض کي وڌيڪ آزاريندو آهي .

(2) دوائن رستي علاج (Pharmaco therapy)

هن قسم جي بيماري ۾ ٻن قسمن جو دوائون استعمال ڪيون وينديون آهن .

سڪون ڏياريندڙ دوائون (Benzodiazapines)

هي دوائون مريض کي عارضي طور تي سڪون ڏياريندون آهن ۽ گهبراهٽ جا دورا ختم ڪنديون آهن . پر گهٽي عرصي

تائين استعمال ڪرڻ سان انهن دوائن جي عادت ٿي ويندي آهي ان ڪري شروع ۾ ٿوري عرصي لاءِ ته اهي دوائون استعمال ڪري سگهجن ٿيون . باقي گهڻي عرصي تائين اهي دوائون استعمال ڪرڻ خطرناڪ آهن .

مايوسي ختم ڪرڻ واريون دوائون (Anti Depressants)

هن قسم جون دوائون ڊپريشن يعني مايوسي جي بيماري کان علاوه شديد گهبراهٽ جي دورن جي بيماريءَ ۾ به استعمال ٿينديون آهن ۽ تمام سٺو اثر ڏيکارينديون آهن . ان کان علاوه هن قسم جون دوائون مريض کي ڊگهي عرصي لاءِ به ڏيئي سگهبيون آهن ۽ مريض کي ڪنهن به قسم جي عادت ڪو نه ٿيندي آهي . ياد رکجي ته ڪافي مريضن ۾ هن بيماري جو علاج ڪافي ڊگهو عرصو هلندو آهي چو ته ڪافي مريضن ۾ هي بيماري وڏي عرصي تائين هلندي آهي .

نيون ايجاد ٿيل ڊپريشن جون دوائون SSRI هن بيماريءَ ۾ ڪافي موثر آهن ۽ پوري دنيا ۾ هن بيماريءَ لاءِ ابتدائي علاج طور استعمال ٿي رهيون آهن .

7. وسوسن يا وهم جي بيماري
OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER

(سوداءَ جي بيماري)

الف. اجايا ۽ وري وري خيال اچڻ جي بيماري

ب. وري وري ساڳيو ڪم يا عمل دهرائڻ جي بيماري

هن بيماريءَ ۾ مريض کي بار بار دماغ ۾ هڪ اجايو خيال (Obsession)ايندو آهي يا ڪنهن هڪ ڪم کي بار بار ڪرڻ جي خواهش (Compulsion) ٿيندي آهي . ڪڏهن ڪڏهن انهن مان صرف هڪ علامت موجود هوندي آهي . يعني صرف بار بار خيال (آبسيشن) (Obsession)يا وري ڪنهن مريض کي ڪو ڪم بار بار ڪرڻ (Compulsion)جي علامت هوندي آهي . يا وري ڪن مريضن کي ٻئي علامتون يعني بار بار اجايا خيال اچڻ ۽ بار بار اجايا ڪم ڪرڻ (Obsession and Compulsion)ٻئي ٿي سگهن ٿا .

الف. بار بار اجايو خيال اچڻ (Obsession)

هن بيماري ۾ مريض جي دماغ ۾ ڪوئي هڪ خيال (Obsession) بار بار ايندو آهي . جيڪو اڪثر ڪري مريض کي اڻ وڻندڙ هوندو آهي . مريض اهو به سمجهندو آهي تہ اهو خيال بي

مقصد ۽ غير ضروري آهي . ان لاءِ ان خيال کي ذهن مان ڪڍڻ جي ڪوشش بہ ڪندو آهي پر ڪڍي نہ سگهندو آهي . مريض پاڻ اهڙن خيالن مان تنگ هوندو آهي .

اڪثر مريضن کي هيٺ ڏنل وسوسا يا وهم هوندا آهن .

- مذهبي توهين آميز خيالن جو اچڻ (Blasphamous) يعني مذهب جي باري ۾ گندا خيال اچڻ .
- پنهنجي ويجهن رشتيدارن جي باري ۾ جنسي خيال يا تصويرون وغيره وغيره اچڻ .
- گهٽي صفائي جو وهم ، گندگي ، جراثيم ، ڪنهن بيماريءَ جو وهم يا پاڪائي ناپاڪائي جو خيال .
- ڪنهن ڪم ڪان مطمئن نہ ٿيڻ ، جيتوڻيڪ مريض کي معلوم هوندو آهي تہ ڪم صحيح ٿيو آهي .
- اها خواهش تہ هر شئي هڪ خاص جڳهہ تي ۽ صحيح طريقي ۽ سليقي سان رکيل هجي .
- جسم جي ڪنهن بہ عضوي جي شڪل يا ان جي بد صورتي جي باري ۾ وَهم.
- اچانڪ پنهنجي ڪنهن رشتيدار جو قتل ڪرڻ جو خيال يا ان جي مرڻ جي خواهش .
- ڪنهن قيمتي شئي جي گم ٿيڻ جو ڏپ .
- نہ چاهيندي بہ ذهن ۾ غلط قسم جون تصويرون (Images) محسوس ڪرڻ .
- ٻارن جي صحت خراب ٿيڻ جي باري ۾ اجايو خيال

ب. بار بار ڪوئي ڪم ڪرڻ يا عمل دهرائڻ

Compulsion

ڪن مريضن کي وري هن بيماري ۾ ذهن ۾ بار بار اهو خيال ايندو آهي ته ڪوبه خاص ڪم وري وري ڪجي Compulsion . چاڪاڻ ته انهن کي اهو خيال ايندو آهي ته انهن اهو ڪم صحيح ڪونه ڪيو آهي يا پورو ڪو نه ڪيو آهي جهڙوڪ هٿن جو بار بار ڌوئڻ .

مريض خود پاڻ به سمجهندو آهي ته اهو ڪم بار بار ڪرڻ غير ضروري ۽ بي مقصد آهي . پر اگر مريض اهو ڪم وري وري نه ڪندو آهي ته سندس اندر ۾ هڪ خاص قسم جي بي چيني ، ۽ بي قراري ٿيندي آهي . انهن ڳالهين جي ڪري مريض اهي ڪم بار بار دهرائيندو آهي ۽ وقت به ضائع ڪندو آهي . هن بيماري جي ڪري اڪثر مريض ڏاڍو پريشان رهندا آهن ۽ بيماري جي باري ۾ ڪنهن سان ذڪر ڪرڻ ۾ شرم محسوس ڪندا آهن . ان لاءِ اهي پنهنجي اندر جي تڪليف کي لڪائيندا رهندا آهن ۽ اندر ئي اندر ان بيماري جي ڪري گُهٽبا رهندا آهن .

ان کان علاوه ڪن مريضن جي وري اها خواهش هوندي آهي ته ڪوئي ٻيو انهن کي بار بار اها تسلي ۽ دلجاءِ ڏي ته ڪم صحيح ٿيو آهي . ڪي مريض ته وري ڪم ڪرڻ وقت ذهن ۾ ڳڻپ به ڪندا آهن . جهڙوڪ هڪ ، ٻه ، ٽي وغيره وغيره

اڪثر مريض هيٺيان ڪم بار بار دهرائيندا آهن.

- بار بار هٿ ڌوئڻ ، يا گهڻو وقت تڙ ڪرڻ يا گهر جي صفائي بار بار ڪرڻ .
- ڪنهن به ڪم جي پوري ٿيڻ جي باري ۾ غير يقيني يعني بار بار ڪنديون ۽ تالا چيڪ ڪرڻ يا بار بار پئسا ڳڻڻ . يا گئس جو چلهو بار بار چيڪ ڪرڻ .
- رستي تي ڪنهن مذهبي جاءِ يا تصوير يا نالو لکيل ڏسي بار بار ڪنڌ جهڪائڻ يا هٿ ٻڌڻ وغيره وغيره .
- وري وري ڏند صاف ڪرڻ ، وَار ناهڻ يا ڪپڙا ناهڻ .
- شين کي ٻيهر ٻيهر هٿ لائڻ ، ٻيهر ٻيهر ڪپڙا بدلڻ .
- دروازي تائين ٻيهر ٻيهر اچ وڃ ڪرڻ ته شايد صحيح طريقي سان نه آيس .
- شين کي خاص ترتيب سان رکڻ جهڙوڪ ڪپڙا پائڻ وقت ڪنهن خاص ترتيب سان ڪپڙا پائڻ يا ٽيبل تي خاص ترتيب سان شيون رکڻ يا دروازي مان ڪنهن خاص ترتيب سان داخل ٿيڻ وغيره وغيره.
- سامانن کي چيڪ ڪرڻ جيئن ڪائي قيمتي شئي گم نه ٿي وڃي .
- ڪم آهستي آهستي ڪرڻ چو ته ڪائي غلطي نه ٿي وڃي .

معاشري ۾ هي بيماري ڪيتري عام آهي.

معاشري ۾ هڪ اندازي مطابق هر 100ماڻهن مان 2 يا 3 ماڻهن ۾ هيءَ بيماري ٿوري يا گهڻي شدت ۾ موجود هوندي آهي. گهڻي تعداد ۾ مريض پنهنجي بيماري کي پنهنجي ساٿين، دوستن ۽ رشتيدارن کان لڪائيندا آهن. گهڻي قدر ان بيماري جي شدت ايتري ته معمولي هوندي آهي جو ان جي علاج جي ضرورت نه هوندي آهي. ڪجهه مريضن ۾ ان جي شدت ايتري وڌيڪ هوندي آهي جو ڏينهن ۽ اڪثر رات جو به ڪجهه حصو ڪنهن هڪ ڪم کي ٻيهر ٻيهر دوهرائڻ ۾ گذري ويندو اٿن. هي بيماري يعني اوبسيسِوڪَمپلسِو ڊِس آرڊَر يا او. سي. ڊِي عام طور تي ننڍپڻ ۾ ظاهر ٿي ويندي آهي. ٽين حصي آبادي ۾ اها بيماري پندرهن سال جي عمر کان ظاهر ٿيندي آهي. باقي اڪثريت ۾ اها ٽيهن سالن جي عمر تائين ظاهر ٿي ويندي آهي. ان جي شرح تناسب مردن ۽ عورتن ۾ هڪ جيتري آهي. اگر اها بيماري زندگي جي معاملات ۾ خلل وجهي ۽ مشڪلاتون پيدا ڪري ته اڪثر ڊپريشن جي بيماري به پيدا ڪري سگهندي آهي.

سبب

سائنس جي تحقيق مطابق هن بيماري جا ڪارڻ هيٺيان ٿي سگهن ٿا.

(1) دماغ جي اندر هڪ خاص قسم جي ڪيميائي رطوبت يعني سروٽونن (Serotonin) ۾ بگاڙ يا گهٽتائي.

(2) موروثي اثر (Genetic) : ڪيترن مريضن کي هي بيماريون خاندان ۾ وڏن کان ملنديون آهي .
(3) پرورش دوران والدين کان سکڻ : اگر والدين کي اها بيماري هجي تہ ڪڏهن ڪڏهن ٻار ڏسي ڪري سکڻ لڳندا آهن. (Learning theory)
(4) اداسي ۽ مايوسي جي بيماري (Depression)دوران ڪجهہ ماڻهن کي اهي تڪليفون بہ شروع ٿي وينديون آهن.
(5)ننڍي هوندي جا خراب واقعات (Childhood Experiences)
(6)ڪجهہ ماڻهن جي تہ دماغ جي بناوٽ ۾ ئي خاص قسم جي تبديلي ڏٺي وئي آهي .

هن بيماريءَ سان گڏ ٻيون ڪهڙيون نفسياتي بيماريون ٿي سگهن ٿيون. (Comorbidity)

(1) مسلسل پريشان ۽ هر ڳالهہ تي پريشان رهڻ واري بيماري .
(Generalized Anxiety Disorder)
(2) مسلسل اداس ۽ مايوس رهڻ واري بيماري . (Depression)
(3) شديد قسم جي ذهني بيماري (شيزوفرينيا) (Schizophrenia)
ياد رکڻ گهرجي اگر ڪنهن مريض ۾ وهم ۽ وسوسن (OCD) جي بيماري سان گڏ مٿين بيمارين مان ڪا بہ بيماري هجي تہ ان جي علاج ڪرڻ سان پڻ مريض ڪافي بهتر ٿي ويندو آهي .

هي بيماري خاندان وارن تي ڪهڙي طرح اثر انداز ٿيندي آهي؟

مريض کي ڪڏهن ڪڏهن ڪو خيال پريشان ۽ خوفزده ڪندو آهي تہ اگر هو ڪي احتياطي تدابير نہ ڪندو تہ مصيبت اچي

ويندي . ان ڪري هو ڪو ڪم بار بار ڪندو آهي . ان ڪرڻ سان ڪڏهن ڪڏهن ته ان جي پريشاني ۽ گهبراهٽ ڪافي گهٽجي ويندي آهي پر ڪڏهن ڪڏهن ته هو ان لاءِ پنهنجي گهر وارن تي به زور پريندو آهي ته اهي به ان وانگر ڪن .

مثال طور :

ڪا عورت ان ڳالهه لاءِ زياده پريشان رهندي آهي ته گهر ايندڙ خاندان جا ماڻهو جهڙوڪ مڙس يا ٻار اسڪول يا ٻاهر گهمڻ جي دوران ڪنهن گندگي . جو شڪار نه ٿي ويا هجن يا وري اهي ڪاڏي ڪاڏي ويا هوندا. ان ڪري اها عورت پنهنجي گهر وارن تي ان ڳالهه تي زور پريندي آهي ته جڏهن به ڪوئي گهر ۾ داخل ٿي ته هٿ ڌوئي ۽ پير ڌوئي يا جوتا ٻاهر رکي اچي جو ته اهو عمل ان کي سڪون پهچائيندو آهي . ان طريقي سان آخر ۾ پوري خاندان وارا اهڙي عمل سان اثر انداز ٿيندا آهن .

علاج

گذريل ويهن سالن ۾ هن بيماري جي ڪجهه علاج جي طريقن ۾ ڏاڍي ترقي ٿي آهي . هن بيماريءَ جو علاج هيٺ ڏنل طريقن سان ڪيو ويندو آهي .

- رويہ کي تبديل ڪرڻ وارو علاج Behavior Therapy
- دواين رستي علاج Pharmaco Therapy
- ڳالهه ٻولهه ذريعي علاج Psycho Therapy

A. رويي کي تبديل ڪرڻ وارو علاج :

Behavior Therapy

هن علاج جي طريقي ۾ مريض کي اهي طريقا سڪاريا ويندا آهن جنهن سان اهي پنهنجي پريشان ڪن ۽ اڻ وڻندڙ سوچن کي گهٽ ڪري سگهن يا ان کان نجات حاصل ڪري سگهن.
هي علاج ٽن طريقن سان ڪيو ويندو آهي.
(I) پريشان ڪن خيال يا صورتحال کي منهن ڏيڻ ۽ ان جي پيدا ٿيل پريشاني کي گهٽائڻ(Exposure and response prevention)
(II)يڪدم خيالن جي تسلسل کي روڪڻ (Thought Stopping)
(III) پريشان ڪندڙ خيالن کي وري وري ذهن ۾ آڻڻ ۽ لکڻ
(Semantic Satiation)

(I) پريشان ڪن خيال کي منهن ڏيڻ ۽ ان جي پيدا ٿيل پريشاني کي گهٽائڻ

(Exposure and response prevention)

هن علاج جو بنيادي عنصر اهو آهي تہ مريض کي همٿايو ويندو آهي تہ اهو پريشاني پيدا ڪندڙ صورتحال کي منهن ڏئي ۽ پوءِ پيدا ٿيندڙ بي چيني کي برداشت ڪري. Exposure and response prevention. بين لفظن ۾ مريض کي اهو چيو ويندو آهي تہ هو ان شئي کي منهن ڏئي Exposure جنهن شئي کان ان کي وهم يا ڊپ آهي. ان کان پوءِ عمل کي ٻيهر ٻيهر دهرائڻ Compulsion جي خواهش تي قابو پائي ۽ عمل نہ دهرائي Response Prevention

هن طريقي ۾ وهم پيدا ڪرڻ واري شئي کي هڪدم منهن ڏئي سگهجي ٿو At once ۽ آهستي آهستي بہ Gradual

مثال : اگر ڪنهن ماڻهو کي صفائي ۽ پاڪائيءَ جو شديد قسم جو وهم هجي ۽ اهو دروازي کي هٿ لاهڻ کان پوءِ چاليهه دفعا هٿ ڌوئيندو هجي . علاج دوران ان ماڻهوءَ کي چيو ويندو آهي تہ دروازي کي هٿ لائي ۽ هٿ ڌوئڻ جي رد عمل کي روڪڻ جي ڪوشش ڪندو رهي يا مريض کي چئبو آهي تہ هٿ ڌوئڻ جي تعداد ۾ گهٽتائي ڪري . اگر هو پهريائين چاليهه دفعا هٿ ڌوئيندو هيو تہ هاڻي پنٽيهہ دفعا هٿ ڌوئي . مريض کي اهو بہ چيو ويندو آهي تہ هو ڊائري Diary ۾ انهن سڀني ڳالهين کي لکي تہ ان جي ڪوشش ڪيتري ڪامياب ٿي ۽ هٿ ڌوئڻ جي تعداد ۾ ڪيتري گهٽتائي ٿي . ٻي دفعي جڏهن هو ڊاڪٽر سان ملي تہ هو تمام تفصيل انهن کي مهيا ڪري . اهڙي طرح علاج جاري رکبو آهي ۽ بيماري ۾ آهستي آهستي گهٽتائي واقع ٿي ويندي آهي . ان کان پوءِ مريض کي چيو ويندو آهي تہ هو ان شئي کي هٿ لائي جنهن ۾ ان جي خيال ۾ وڏيڪ گندگي آهي . آخر ۾ هن کي چيو ويندو آهي تہ هو عام ماڻهن وانگر مختلف شين کي هٿ لائي ۽ هٿ نہ ڌوئي .

(II) يڪدم خيالن جي تسلسل کي روڪڻ

(Thought Stopping)

هن علاج جي طريقي ۾ مريض کي ٻانهن تي هڪ ربڙ جو ويڙهہ Rubber band ٻڌڻ لاءِ چئبو آهي ۽ ان کي اهو چيو ويندو آهي تہ جئين ئي ان جي ذهن ۾ ڪوئي اڻ وڻندڙ خيال اچي تہ ربربينڊ کي ڇڪي ڪري ڇڏي ڏي . ان عمل سان يقينا ان کي

تڪليف پهچندي ۽ ان جو خيال ٻي پاسي ٿي ويندو . اهڙي طرح پريشان ڪندڙ خيالن کي روڪي سگهجي ٿو .

(III) پريشان ڪندڙ خيالن کي وري وري ذهن ۾ آڻڻ ۽ لکڻ (Semantic Satiation)

هن علاج جي طريقي ۾ مريض کي چيو ويندو آهي ته پريشان ڪرڻ واري خيال کي ٻيهر ٻيهر 100 دفعا لکي . سئو جي انگ تائين پهچندي پهچندي پريشان ڪندڙ خيال پنهنجي اهميت ختم ڪري چڪو هوندو آهي ۽ مريض کي پوءِ اهو خيال گهٽ پريشان ڪندو آهي .

(B) دوائن سان علاج : (Pharmaco therapy)

تحقيق سان اهو ڏٺو ويو آهي ته وهم ۽ وسوسن جي بيماري (Obsessive Compulsive Disorder)جي مريض جي دماغ ۾ هڪ خاص قسم جي رطوبت (Serotonin NeuroTransmitter)جي توازن ۾ بگاڙ پيدا ٿي ويندو آهي.اهڙيءَ ريت اهڙي پيدا ٿيل دوائون جن کي اينٽي ڊپريسنٽ (Anti Depressant Drugs)چئبو آهي . هن بيماري جي علاج ۾ ڪافي ڪار آمد ثابت ٿيون آهن. اهي نه صرف سروٽونن جي بگاڙ (Serotonin Imbalance)کي ٺيڪ ڪنديون آهن . جنهن سان وهم وسوسا ٺيڪ ٿي ويندا آهن . پر اڪثر ڪري مريضن ۾ پيدا ٿيل ڊپريشن يعني اداسي کي به ٺيڪ ڪنديون آهن . هن قسم جي بيماريءَ ۾ اڄڪالهه ايس ايس آر آءِ (SSRI) دوائون استعمال ڪيون وينديون آهن .

ڇا حمل جي دوران دوائون کائڻ نقصانڪار آهن؟

حمل جي دوران ڪوشش ڪري ڪا بہ دوا نہ وٺڻ گهرجي. ڊاڪٽر مريض کي فائدا ۽ نقصان ٻڌائيندو آهي. اڪثر ڪري مريض دوا وٺڻ جو فيصلو ڪندا آهن. اڪثر ڪري ٻار تي وڏا اثر نہ ٿيندا آهن.

انهن دوائن کي ڪهڙي طرح استعمال ڪيو وڃي؟

دوائون ڏينهن ۾ ٻہ يا ٽي دفعا ورتيون وينديون آهن اڪثر دوا جي وڏيڪ خوراڪ شام جو ڏني ويندي آهي . ڇا ڪاڻ تہ اڻ وڻندڙ اثرن (Side effects)جي شدت سمهڻ ۾ محسوس نہ ٿيندي آهي . انهن دوائن جو باقاعده استعمال ضروري آهي . گهڻا ماڻهو دوائون ماني سان گڏ استعمال ڪندا آهن. اهڙي طرح انهن کي خوراڪ وٺڻ ياد رهندي آهي ۽ نہ وڻندڙ اثر معدي جي خالي نہ هجڻ سبب گهٽ ٿيندا آهن . پر اهو ضروري ناهي تہ دوائون ماني ڪائڻ سان گڏ ئي استعمال ڪيون وڃن . اهي دوائون مريض کي عادي نہ بڻائينديون آهن. پر اهي دوائون هڪ دم نہ ڇڏڻ گهرجن بلڪ اهي آهستي آهستي ڇڏجن تہ ڪين ڪا بہ تڪليف ڪو نہ ايندي آهي .

اهي دوائون ڪيتري عرصي تائين وٺڻيون پونديون آهن؟

انفرادي طور تي اهو عرصو الڳ الڳ هوندو آهي ، ان جو فيصلو اهو ڏسي ڪيو ويندو آهي تہ بيماري جي شدت ڪيتري آهي ۽ ڪهڙي فرد جي ڪيتري برداشت جي قوت آهي . ڪجهہ مريضن کي گهڻي عرصي جي علاج سان فائدو پوندو آهي ۽ ڪجهہ کي گهٽ عرصي سان . هر مريض جي لاءِ علاج

انفرادي طور طئي ڪيو ويندو آهي پر گهٽ ۾ گهٽ 6 مهينن جو عرصو ضروري هوندو آهي جيئن تہ گهڻن مريضن ۾ هي بيماري تمام ڊگهي عرصي تائين هلندي آهي . تنهن ڪري سندن علاج ڪافي وڏي عرصي تائين ڪرڻو پوندو آهي .

ڇا اهي دوائون هن بيماريءَ (او.سي.ڊي) کان بلڪل نجات ڏياريندڀون آهن ؟

جي نہ .

اهي دوائون بيماري کي ضابطي يا ڪنٽرول ۾ رکنديون آهن . مريض ۾ ڪجهہ نہ ڪجهہ علامتون برقرار رهي سگهن ٿيون . جيڪڏهن بيماريءَ ۾ پوري طور تي فائدو نہ بہ ٿئي تڏهن بہ ان کي ڪنٽرول ۾ رکڻ بہ هڪ علاج جو حصو آهي. هونءَ بہ مريض جي اذيت ۽ تڪليف کي گهٽائڻ بہ علاج جو هڪ طريقو آهي . ان لاءِ اڪثر ڪري اهڙي مريضن ۾ دوائون ڪافي ڊگهي عرصي تائين ورتيون وينديون آهن .اگر اها بيماري ڊپريشن جي سبب جي ڪري آهي تہ ڊپريشن جي علاج سان هي بيماري مڪمل طور تي ٺيڪ ٿي ويندي آهي .

دوائن سان بهتر ٿيڻ واري مريضن جي شرح تناسب ڇا آهي ؟

پنجاه کان اسي سيڪڙو مريضن جي علامتن ۾ بهتري ايندي آهي . ڪجهہ ماڻهو انهن علامتن مان پوري طور تي نجات حاصل ڪندا آهن

(A) ڳالهه ٻولهه جو علاج (سائيڪوٿراپي)

(Psycho therapy)

ڳالهه ٻولهه سان علاج (سائيڪوٿراپي) جا ڪافي قسم آهن . انهن ۾ خاص نقطو اهو هوندو آهي تہ مريض ۽ ان جي گهر وارن کي بيماريءَ بابت پوري معلومات ڏني وڃي ۽ ڪين اهو يقين ڏيارجي تہ علاج سان فائدو ٿيندو ۽ سندس حوصلہ افزائي ڪرڻ گهرجي . ان قسم جي علاج کي دلجاءِ ڏيڻ جو طريقو (Supportive Psycho therapy)چئبو آهي . هي علاج مريض جي اندر جي صلاحيتن کي اجاگر ڪندو آهي .

ان ڪان علاوه مريض جي رشتيدارن کي اهو ٻڌائڻ ضروري هوندو آهي تہ هي بہ هڪ بيماري آهي . مريض ويچارو پاڻ پريشان ۽ تنگ آهي . ان کي طعنا هڻڻ يا طنز ڪرڻ غلط آهي تہ " تون وهم چو ٿو ڪرين " بلڪ ان جي مدد ڪرڻ گهرجي ڇا ڪاڻ تہ ويچارو هو پاڻ ان ڳالهہ ۾ قائل آهي . ڊاڪٽر جي ٻڌايل طريقن تي ڪيس عمل ڪرائڻ گهرجي .

ڇا مريض کي ائين چوڻ تہ "پريشان ڪرڻ واري شين ڪان پري رهو" سٺو مشورو آهي؟

جي نہ !

پريشان ڪرڻ واري شين ڪان پري رهڻ جي ڪوشش اڪثر بيماري کي وڌائي ڇڏيندي آهي .

ان وقت رشتيدار يا دوست ڇا ڪن ، جڏهن اهي مريض کي تسلي ڏئي ڏئي ڪري بيزار ٿي ويا هجن؟

عام طور تي تسلي حاصل ڪرڻ اهڙن مريضن جي تمام گهڻي خواهش هوندي آهي . جڏهن مريض کي اِها تسلي ڏني ويندي آهي تہ ان ۾ ڪائي گندگي ڪونهي يا هن ڪنهن کي نقصان ناهي پهچايو تہ هو ٿوري دير جي لاءِ پرسڪون ٿي ويندو آهي . جو تہ اهو سمجهندو آهي تہ پريشانيءَ جي ذميداري ان ڪنهن ٻئي تي وجهي ڇڏي آهي پر ٿوري دير کان پوءِ ان کي تسلي حاصل ڪرڻ جي خواهش پهريان کان بہ وڌيڪ شديد ٿي ويندي آهي . ان ڪري مريض کي ٻيهر ٻيهر تسلي ڏيڻ سان هو ان جو عادي بڻجي ويندو آهي ۽ عادي ٿيڻ کان بچڻ جو صرف اهو ئي طريقو آهي تہ ڪيس تسلي نہ ڏني وڃي . اهڙي طرح مريض جي مدد ڪري سگهجي ٿي .

جيڪا بہ شئي مريض کي پريشان ڪندي هجي ڪيس ان کي منهن ڏيڻ جي همت تڏهن پيدا ٿيندي جڏهن اِن کان بچڻ جي ڪوشش نہ ڪئي وڃي . اگر ٻيهر ٻيهر منهن ڏنو وڃي تہ پريشاني ۽ گهٻراهٽ آهستي آهستي گهٽ ٿي ويندي آهي .

مريض کي طنز يا سخت جملا نہ چوڻ گهرجن . اگر مريض کي باربار تسلي حاصل ڪرڻ جي عادت پئجي چڪي آهي تہ توهان ڪيس هڪ دفعو اهو چئي سگهو ٿا " **ڊاڪٽر جي هدايت جي مطابق توهان کي تسلي ڏيڻ منع آهي.** "مريض کي سمجهائي ڇڏيو تہ توهان ڪنهن بري نيت سان يا تنگ ٿي ڪري اها ڳالهہ نٿا چئو بلڪہ تجربي سان اها ڳالهہ معلوم ٿي آهي تہ تسلي ڏيڻ نقصان ڪار آهي .

بجلي جي ذريعي علاج (E.C.T)

هن قسم جو علاج هن بيماري ۾ وڏيڪ ڪامياب نہ ٿيندو آهي.

سائيڪو سرجري (Psycho Surgery)

دماغي آپريشن ذريعي علاج

گهڻي شديد قسم جي وهم ۽ وسوسن جي بيماري جيڪا ڪنهن بہ علاج جي طريقي سان بهتر نہ ٿيندي هجي ۽ زندگي بيڪار ٿي وڃي تہ هن قسم جي آپريشن سان ڪجهہ مريضن جي تڪليفن ۾ فائدو پوندو آهي . پر ان جا ٻيا خراب اثر ٿي سگهندا آهن ان ڪري اهو علاج جو طريقو عام طور تي گهڻو سوچي ڪري تجويز ڪيو ويندو آهي .

8. خوف جي بيماري ڊپ يا خوف فوبيا PHOBIA

خوف جي بيماري يا فوبيا ڇا آهي؟

اگر ڪنهن شخص کي ڪنهن بہ شئي يا جڳهہ Situationکان ايتري قدر ڊپ ٿئي ۽ اهو انسان هر وقت پاڻ کي ان کان بچائڻ جي ڪوشش ڪندو رهي تہ ان بيماري کي خوف جي بيماري Phobiaچئبو آهي . مثال طور ڪرڙي کان ايتري قدر ڊڄڻ تہ مريض ان ڪمرن ۾ وڃڻ کان ڪيٻائي يا نہ وڃي جتي ان ڪرڙي ڏٺي هجي . حالانڪ ان کي اها بہ خبر هجي تہ ڪرڙي ان کي ڪوئي نقصان نٿي پهچائي سگهي .

اسان سيني کي ڪجهہ مختلف شين جو خوف هوندو آهي . جيڪو تمام گهڻو شديد نہ هوندو آهي . جيڪا هڪ نارمل ڳالهہ آهي . پر اگر اهو خوف تمام گهڻو وڌي وڃي ۽ روزمره جي زندگي کي متاثر ڪري تہ اسان ان کي بيماري چوندا آهيون .

خوف جي بيماري Phobia جا قسم

1. معمولي يا سادو خوف Simple Phobia

هن قسم جي خوف واري بيماري ۾ مريض ڪنهن خاص شئي يا جڳهہ کان اجايو ڊڄندو آهي . مثال جانور يا جيتن جو خوف ، اوچائي جو خوف ، بادلن جي گرجڻ جو خوف وغيره . اهي خوف دراصل ٻارن ۾ عام هوندا آهن ۽ گهڻو ڪري وڏي

عمر ۾ پنهن جو پاڻ گهڻجي ويندا آهن . پر اگر اهي خوف جوانيءَ تائين رهن ۽ مريض کي ڏاڍو پريشان ڪن ته ان کي سمجهجي ته ڪيس اجائي خوف جي بيماري آهي . جڏهن اهڙو مريض اهڙين جڳهن تي ويندو آهي يا انهن شين کي ڏسندو آهي ته شديد پريشان ٿيندو آهي . ۽ اهڙين جاين تي وڃڻ کان لنوائيندو آهي .

2. گهر کان اڪيلو ٻاهر وڃڻ جو خوف AgoraPhobia

هن بيماري ۾ مريض کي گهر مان اڪيلي نڪرڻ يا ٻاهر وڃڻ جو خوف هوندو آهي . اهو عموماً عورتن ۾ گهڻو ڏٺو ويندو آهي ۽ جواني جي شروعات ۾ شروع ٿيندو آهي . مريض کي گهر مان اڪيلي نڪرڻ ، پبلڪ ٽرانسپورٽ ۾ سفر ڪرڻ سان ۽ گوڙ گمسان واري جاين جهڙوڪ بازار وغيره کان ڊپ لڳندو آهي. ان ڊڄڻ جي سبب ڪري مريض کي مٿو چڪرائڻ ، گهڻو ٻگهر اچڻ ، ڇاتيءَ ۾ سور ، ساه جو منجهڻ ، مٿي ۾ سور ، پيچش ، ۽ بار بار پيشاب اچڻ جي تڪليف به ٿي سگهندي آهي. جڏهن مريض گهر ايندو آهي ته سندس سيئي تڪليفون ختم ٿي وينديون آهن . ڪڏهن ڪڏهن اهو خوف ايترو ته وڌي ويندو آهي ته مريض گهر مان اڪيلو نه نڪرندو آهي House Bound ۽ ڪيس پنهنجي روزمره جي ڪمن کي سر House Wife Syndrome انجام ڏيڻ جي لاءِ ٻين جو محتاج بڻجڻو پوندو آهي . ڪين هر وقت اهو خوف هوندو آهي ته جي اهڙي جاءِ تي ڪين ڪجهه ٿي وڃي ته اهي اتان ڪئين نڪري سگهندا.

3. ماڻهن جي سامهون وڃڻ جو خوف / حجاب

Social Phobia

هن بيماري ۾ مريض اهڙين جڳهين تي وڃڻ کان لنوائيندو آهي جتي ان کي ٻين ماڻهن سان منهن ڏيڻو پوي يا انهن سان گڏ ملڻو پوي. ان ڪري مريض پبلڪ جڳهين، شادي جي موقعي ۽ اسٽيج تي ڳالهائڻ وغيره ۾ نه وڃي سگهندو آهي. اها بيماري مردن ۽ عورتن ۾ هڪجيتري ڏٺي وئي آهي. ياد رکڻ گهرجي ته هن بيماري ۾ خوف جڳهه جو نه بلڪ ماڻهن جو هوندو آهي. اهو عام طور تي جواني ۾ شروع ٿيندو آهي ۽ مريض جي ترقي جي منزل ۾ خلل وجهي سگهندو آهي. هن بيماريءَ ۾ مريض ڪڏهن ڪڏهن تمام شديد مايوسيءَ جي ڪيفيت ۾ به اچي ويندا آهن ۽ ڪي ته وري خودڪشيءَ جي حد تائين به سوچيندا آهن.

4. مختلف بيمارين جو خوف

هن قسم جي بيماري ۾ مريض کي ڪن خاص بيمارين جو اجايو خوف شروع ٿي ويندو آهي. جهڙوڪ ڪينسر جي بيماري، دل جي بيماري، جگر جي بيماري Hepatitis، ايڊس جي بيماري Aidsوغيره وغيره. ان ڪري اهي ماڻهو هروڀرو ٽيسٽيون ڪرائيندا رهندا آهن ۽ ڊاڪٽرن کي ڏيکاريندا رهندا آهن. بار بار تسلين ڪان پوءِ به سندن خوف نه گهٽبو آهي.

خوف جي بيماري هيٺين سببن جي ڪري ٿي سگهي ٿي

1. موروثي اثر (Heriditary)
2. ماءُ پيُ کان سکڻ (Learning theory)

3. ننڍپڻ جو ڪو خاص واقعو جنهن جو ڏچ ويهجي ويو هجي
(Child hood Experiences)
4. دماغ ۾ ڪجهه ڪيميائي رطوبتن جو بگاڙ

مثال طور :
اگر ڪنهن ٻار کي ڪتي يا ڪرڙي کان خوف ٿيندو آهي ته علاج دوران آهستي آهستي ڪيس هڪ ڪپهه جو ڪتو يا ڪرڙي ڏيکاري ويندي آهي ۽ ڪيس هٿ ۾ ڏبي آهي . ڪجهه ڏينهن کان پوءِ پري کان عام ڪتو يا ڪرڙي ڏيکاربي آهي ۽ پوءِ علاج دوران ڪجهه ڏينهن کان پوءِ ڪيس ويجهو ڪتو يا ڪرڙي ڏيکاربي آهي. اگر مريض کي پريشاني ٿي ته ڪيس دڳها ساهه کڻڻ لاءِ چئبو آهي ۽ ائين سندس پريشاني ڪافي گهٽجي ويندي آهي . هن آهسته آهسته خوف واري جاءِ يا شئي تي پهچڻ کي (Systemic Desensitization)چئبو آهي .
ڪن مريضن کي وري هڪدم ڪتي يا ڪرڙي جي سامهون وٺي اچبو آهي ان کي (Flooding)چئبو آهي . مريض کي هڪدم شديد پريشاني ٿيندي آهي ۽ جيڪا وري آهستي آهستي گهٽجي ويندي آهي .

علاج Management

1. سائيڪوٿراپي يا ڳالهه ٻولهه سان علاج

هن علاج جي طريقي ۾ مريض پنهنجي خوف جي باري ۾ ڊاڪٽر سان ڳالهه ٻولهه ڪندو آهي .ڊاڪٽر جي تسلي ته اها هڪ بيماري آهي ۽ سندس علاج آهي . مريض کي ڪافي

اطمينان ڏيندو آهي ۽ سندس ڪافي پريشاني گهٽجي ويندي آهي.

2.رويي کي تبديل ڪرڻ وارو علاج (Behaviour therapy)

هن علاج جي ذريعي مريض جي حوصلا افزائي ڪئي ويندي آهي ته هو انهن جائين تي وڃي جيڪي خوف جو باعث هونديون آهن . مريض کي ان ڳالهه جو يقين ڏيارو وڃي ته اهي جايون يا شيون جن کان هو ڊڄندو آهي اهي دراصل ان جي لاءِ خطرناڪ ناهن . هن سان گڏ مريض کي مختلف قسمن جون سڪون پهچائيندڙ ورزشون (Relaxation Exercise) سيکاريون وينديون آهن . جو ته اگر گهبراهٽ يا خوف (Anxiety)پيدا ٿئي ته مريض ان تي قابو پائي سگهي . يادرهي ته مريض کي ڊڄ ڏياريندڙ جاين تي يا ته هڪ دم موڪلبو آهي (Flooding) يا انهن جاين تي آهستي آهستي موڪلبو آهي . جنهن کي (Systemic Desensitization)چئبو آهي .

3. دوائون :(Pharmaco therapy)

هن بيماريءَ ۾ دوائون صرف ڪجهه عرصي جي لاءِ شديد گهبراهٽ Anxiety.کي ڪنٽرول ڪرڻ جي لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿيون .

سڪون پهچائيندڙ دوائون (Anxiolytics)

هن قسم جي دوائن ۾ اڄڪالهه هڪ خاص گروپ جون دوائون يعني بينزوڊيازاپين (Benzodiazepines)جو استعمال ڏاڍو عام آهي . جيڪي هن بيماريءَ ۾ ڪافي موءَثر آهن . ياد رکجي ته

هي دوائون صرف شروعاتي عرصي ۾ ٿوري وقت لاءِ استعمال ڪبيون آهن . اگر انهن سڪون پهچائيندڙ دوائن کي ڪافي عرصي تائين استعمال ڪبو آهي . ته انهن جي عادت تي سگهي ٿي.

مايوسي (ڊپريشن) کي ختم ڪرڻ واريون دوائون

(Anti Depressants)

اڄ ڪالهه هنن دوائن جو استعمال به خوف جي بيماريءَ ۾ عام آهي . انهن دوائن کي وڏي عرصي تائين هلائي سگهبو آهي ۽ انهن جي ڪنهن به قسم جي عادت ڪو نه پوندي آهي .

دل جي ڌڙڪڻ گهٽائڻ واريون دوائون (Beta Blockers)

عارضي طور ڪڏهن ڪڏهن هن قسم جون دوائون به مريض جي شديد گهبراهٽ گهٽائينديون آهن .

علاج جي دوران ڪهڙين ڳالهين جو ڌيان رکڻ گهرجي؟

ڳالهه ٻولهه جي ذريعي علاج ۽ رويه تبديل ڪرڻ جا طريقا هن بيماريءَ جو ان جو بهتر ۽ مستقل علاج آهن . دوائن هلڻ دوران انهن جا نه وڻندڙ اثر جيئن خمار وغيره جو ڌيان رکڻ گهرجي .

اگر علاج نه ڪرايو وڃي ته ڇا ٿيندو؟

ان جو دارومدار ان ڳالهه تي آهي ته ڊپ ڪنهن شئي جو آهي ۽ ڪيترو آهي . مريض ان تي قابو پائي سگهندو آهي يا نه . اگر

ڊپ جي سبب جي ڪري زندگيءَ جي معاملن تي اثر پوندو هجي تہ علاج جي ضرورت آهي. ڇو تہ علاج جي بغير مريض نارمل زندگي نہ گذاري سگهندو آهي ۽ پنهنجي گهڻن صلاحيتن کي ضائع ڪري پنهنجي لاءِ ڪوئي منزل نہ بڻائي سگهندو آهي.

خاندان ۽ دوست ان سلسلي ۾ ڇا ڪري سگهندا آهن؟

خاندان ۽ قريبي دوستن کي مريضُ جي ان مسئلي کي سمجهڻ گهرجي تہ جيئن اهي علاج ۾ مريض جي مدد ڪري سگهن. مريض جي ڊپ يا خوف جو مذاق اڏارڻ جي بجاءِ مريض کي علاج ڪرائڻ جي لاءِ راضي ڪرڻ گهرجي ۽ علاج شروع ٿيڻ کان پوءِ ان ڳالهہ جو ڌيان رکو تہ مريض باقاعدگي سان علاج ڪرائيندو رهي.

9. اُداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري

ڊپريشن DEPRESSION

خدا بخش 35 سالن جو شخص هو کيس ٽي پينر هيون هو. مسلسل 10 سالن کان ڳوٺ ۾ سبزي ۽ جو دوڪان هلائيندو هو. هو هڪ محنتي ۽ ڪامياب قسم جو ماڻهو هو، ڳوٺ ۾ هر ماڻهوءَ جي ڏک سک ۾ ڪم ايندو هو ۽ هر محفل جو مور هو ندو هو. ڏسندي ڏسندي هو بيمار رهڻ لڳو. هن ٻن سالن کان ڪم ڪار ڪرڻ ڇڏي ڏنو. ماڻهن سان اٿڻ ويهڻ به ختم ڪري ڇڏيائين ۽ هر وقت بستر ي تي ليٽيو پيو هوندو هو ۽ پاڻ کي سدائين ڪمزور محسوس ڪندو هو ، ٿوري ڪم ڪار ڪرڻ کان پوءِ ٿڪجي پوندو هو .

مسلسل مٿي ۾ سور ، گهبراهٽ ، دل جو تيز ڌڙڪڻ ، بيچيني ، بيقراري ، جسم جي هڏ هڏ ۾ سور جي شڪايت ، ڪڏهن چيلهه ۾ سور ته ڪڏهن سيني ۾ سور سندس روز جو معمول هيو . هن جي ننڊ گهٽجي چڪي هئي يا وري ننڊ به ڪندو هيو ته صبح جو اٿين لڳندو هيس ته ڄڻ سڄي رات آرام ئي ڪو نه ڪيو آهي . اڳي ٽي مانيون کائڻ وارو خدا بخش هاڻي اڌ ماني به نه کائي سگهندو هو ۽ سندس بک مري چڪي هئي. سدائين سيني تي بوجهه ، بد هضمي ۽ گيس محسوس ٿيندي هيس . خدا بخش جيڪو سدائين خوش و خرم رهندو هو ۽ محفل جو مور سڏايو ويندو هو . هاڻي پاڻ سدائين اُداس ۽ مايوس رهڻ لڳو . سندس ڪم ڪار مان دلچسپي ختم ٿي ويس. روز مره جو ڪم ڪار کيس بوجهه لڳڻ لڳس . سدائين

پاڻ کي بي سهارا ۽ اڪيلو محسوس ڪرڻ لڳو . پاڻ کي پين کان گهٽ سمجهڻ لڳو . هن کي گذريل وقت، حال ۽ مستقبل بالڪل اونداهو ٿي لڳو . خدا جو گهڻو هجڻ جي باوجود کيس ائين ٿي لڳو تہ سندس اولاد جو ڇا ٿيندو .

مسلسل بيماري جي ڪري هاڻي تہ هو بالڪل نا اميد ٿي پيو ۽ کيس ائين پئي محسوس ڪيائين تہ ڇڻ هو ڪڏهن ٺيڪ ٿيندو ئي ڪو نہ . ڪڏهن ڪڏهن تہ هاڻي کيس پاڻ کي مارڻ جا خيال ٿي آيا تہ ان زندگي کان موت ڀلو آهي . خدا بخش مٿين تڪلفين جي ڪري ڪافي ڊاڪٽرن کان چيڪ اپ ڪرايو. کيس ڪمزوريءَ جي ڪري ڪئي قسم جا مهانگا طاقت جا شربت ، طاقت جون ٽيلهيون ۽ طاقت جون سيون بہ ڏنيون ويون پر سندس ڪمزوري ۾ ذري جو بہ فرق نہ آيو . هن وڏن وڏن ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن کي ڏيکاريو سندس طبعي معائني ۽ ٽيسٽن ۾ ڪجهہ بہ نہ ظاهر ٿيو . سندس ڪافي دفعہ رت جي ٽيسٽ ، پيشاب جي ٽيسٽ ، ٽي وي ايڪسري ۽ جسم جي مختلف حصن جا ايڪسري بہ ٿيا جيڪي سڀ ٺيڪ هئا . ٽيسٽن ۽ ايڪسري ۾ ڪا بيماري نظر نٿ آئي.

ڪجهہ حڪيمن کيس چيو تہ تنهنجو بلڊ پريشر گهٽ آهي . تہ وري ڪن طبيبن کيس چيو تہ توکي جيري جي گرمي آهي . ڪن ڊاڪٽرن کيس چيو تہ توکي ڪجهہ نہ آهي صرف وهم آهي . مگرخدا بخش جي بيماري انهن جوابن سان اتي جو اتي رهي .

هاڻي تہ سندس زال ۽ والدين بہ کيس طعنا هڻڻ لڳا تہ تو کي ڪجهہ نہ آهي صرف وهم آهي . پاڻ کي ٺيڪ ڇو نہ ٿو ڪرين .انهن ڳالهين جي ڪري خدا بخش ڏينهون ڏينهن وڌيڪ

مايوس رهڻ لڳو ۽ سوچڻ لڳو تہ خدارا هي ماڻهو منهنجي هن اندر لڪل بيماري کي ڇو نہ ٿا سمجهي سگهن .

آخر هڪ ڏينهن خدا بخش کي پنهنجو هڪ شهر وارو دوست هڪ ماهر نفسيات ڏانهن چيڪ اپ لاءِ وٺي ويو. جنهن کيس ٻڌايو تہ هن کي هڪ ذهني بيماري آهي جنهن کي ڊپريشن چئبو آهي. علاج ڪرائڻ جي هڪ مهيني بعد خدا بخش پراڻو خدا بخش ٿي ويو ۽ خوش و خرم رهڻ لڳو.

دراصل خدا بخش کي هڪ عام دماغي بيماري آهي جنهن کي اُداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري يا ڊپريشن Depression چئبو آهي جيڪا ٻي شخص کي ڏيکارڻ ۾ تہ ڪو نہ ايندي آهي پر جنهن مريض کي هوندي آهي انهيءَ جي اندر کي مايوس ، اداس ۽ ڪوڪلو ڪري ڇڏيندي آهي . ياد رهي تہ ڊپريشن هڪ قابل علاج مرض آهي. افسوس جي ڳالهہ آهي تہ ڪافي مريض هن بيماري جو علاج نہ ڪرائڻ ڪري يا تہ سالن جا سال لوڙيندارهندا آهن يا وري ڪي تہ پاڻ کي ختم ڪري پنهنجي زندگيءَ جو انت آڻيندا آهن .

اُداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري (ڊپريشن) ڪنهن کي ٿي سگهي ٿي؟

اداسي ۽ مايوسيءَ واري بيماري يعني ڊپريشن (Depression) دماغي بيمارين ۾ عام بيماري آهي . جيڪا هر طبقي جي ماڻهن ۽ هر عمر جي ماڻهن ۾ ٿي سگهي ٿي . چاهي اهو امير هجي يا غريب ، پير هجي يا مريد ، مرد هجي يا عورت ، ٻار هجي يا پوڙهو . هن بيماريءَ جي اثر هيٺ ڪڏهن بہ اچي سگهي ٿو.

اُداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري (ڊپريشن) ڇا آهي؟

ڊپريشن هڪ عام دماغي بيماري آهي جنهن ۾ مريض جي اندر ۾ هڪ عجيب قسم جي اداسي ۽ مايوسي پيدا ٿي ويندي آهي جيڪا ڪنهن به طرح بسان ختم ڪونه ٿيندي آهي ۽ تمام گهڻي، شديد هوندي آهي ۽ ماڻهو **جي ڪم ڪار ، رويي ، سوچ ، فڪر تي اثر انداز ٿيندي آهي .**

ڊپريشن جي بيماري ڪيئن سڃاڻجي؟

هن بيماريءَ ۾ مريض ۾ هيٺيون علامتون ٿي سگهن ٿيون.

- مريضَ جي اندر ۾ هڪ خاص قسم جي اداسي يا مايوسي پيدا ٿيندي آهي .
- روزمره جي گهريلو ڪم ڪار ، ڌنڌي ڌاڙي ، آفيس جي ڪم ڪار يا ميل جول مان مزو يا دلچسپي ختم ٿي ويندي آهي .
- ننڊ جو گهٽ اچڻ يا ننڊ دير سان اچڻ يا وري ننڊ ڪرڻ جي باوجود طبيعت ۾ تازگي نه محسوس ڪرڻ .
- بک جو گهٽ يا وڌ لڳڻ يا ان جي ڪري وزن گهٽجي يا وڌجي وڃڻ .
- دائمي مٿي ۾ سور يا مٿي جو ڀاري ٿيڻ يا وري چڪر اچڻ .
- جسم جي مختلف حصن ۾ سور جي شڪايت جهڙوڪ چيلهه ۾ سور، سيني ۾ سور وغيره .
- جسم ۾ ڪمزوري ۽ ٿڪاوٽ .
- گهبراهٽ ، مونجهه ، سستي يا دل جو تيز ڌڙڪڻ .

- بيچيني ۽ بي سڪوني .
- جنسي ڪمزوري .
- ڳالهين تي صحيح ڌيان نہ لڳڻ ۽ ياداشت جو ڪمزور ٿيڻ .
- پين جي مقابلي ۾ پاڻ کي گهٽ سمجهڻ .
- مستقبل جي باري ۾ نا اميدي جا خيال اچڻ ۽ پنهنجو پاڻ کي بي سهارو ۽ اڪيلو سمجهڻ .
- زندگي مان دلچسپي ختم ٿي وڃڻ ۽ پاڻ کي مارڻ جا خيال اچڻ .

ڊپريشن جي بيماري جي صحيح سڃاڻپ لاءِ اهو ضروري آهي تہ .

- مٿي ڏنل علامتن مان ڪجهہ يا ڪافي علامتون گهٽ ۾ گهٽ ٻن هفتن تائين مريض ۾ موجود هجن .
- انهن تڪليفن جي ڪري روزمره جو ڪم ڪار يا ٻين سان تعلقات يا اٿڻ ويهڻ متاثر ٿيڻ .
- مٿي ڄاڻايل تڪليفن جو سبب ڪا جسماني بيماري نہ هجي جهڙوڪ خون جي ڪمي ، دل جي بيماري يا ڳلي ۾ غدود جي بيماري Hypothyroidism وغيره وغيره .

اداسيءَ ۽ مايوسي جي بيماري ڊپريشن جا مريض ڊاڪٽر وٽ ڪهڙن تڪليف سان حاضر ٿيندا آهن؟

تعجب جي ڳالهه آهي تہ جيتوڻيڪ هن بيماري جو مرڪزي نقطو اهو آهي تہ مريض جي اندر ۾ هڪ خاص قسم جي اداسي يا مايوسي رهندي آهي ۽ سندس ڪم ڪار ، ڏنڌي ڌاڙي مان دلچسپي ختم ٿي ويندي آهي .

مگر هن بيماري وارا مريض ڊاڪٽر وٽ پنهنجون جسماني تڪليفون کڻي ان جي تدارڪ لاءِ ايندا آهن . جهڙوڪ مسلسل متي جو سور ، جسم ۾ سور، ڪمزوري ٿڪاوٽ ، ننڊ نہ اچڻ ، بي چيني ، بي سڪوني وغيره وغيره . جيڪي دراصل ڊپريشن جي بيماري جو حصو هونديون آهن .

ان ڪان علاوه اهڙا مريض گهر وارن کي بہ اڪثر جسماني تڪليفن جي شڪايت ڪندا آهن . ڇو تہ اسان جي معاشري ۾ گهر وارا يا اسان جا دوست جسماني تڪليفن تي اڪثر ڌيان ڏيندا آهن . مريضن سان همدردي بہ ڪندا آهن ۽ ڪيس ڪم ڪار ڪان بہ آجو ڪندا آهن .

باقي اگر ڪو مريض گهر وارن کي چوي تہ مون کي مايوسي آهي تہ اڪثر گهر وارا کين جِهڙڪيندا آهن . " تہ ماني آ ڍوءِ تي ۽ موچڙو آ گهٽ ، پريشانيون سڀ اسان کي آهن تو کي ڇا جي مايوسي ! "

دراصل اڪثر گهر وارن کي تہ هن بيماريءَ جي ڄاڻ ئي ڪونہ هوندي آهي تہ هي بيماري پريشانين ۽ مسئلن ڪانسواءِ بہ ٿي سگهي ٿي .

ان لاءِ اگر ڪو ماڻهو متيون شڪايتون ڪري ۽ ڪيس ڪا جسماني يماري نہ هجي تہ ڊاڪٽر ۽ گهر وارن جو اهو

فرض آهي تہ ڪانئنس پڇن تہ سندس اندر ۾ طبيعت ڪيئن رهي ٿي . يعني مايوس يا خوش ؟ تڏهن مريض اچي اندر جي پڙاس ڪڍندو تہ هو اصل ۾ مايوس ۽ اداس محسوس ڪري رهيو آهي .

ڇا روزمره جي واقعن ڪان پوءِ ٿوري دير جي لاءِ پيدا ٿيل مايوسي کي ڊپريشن چئبو آهي؟

نہ هرگز نہ .
اسان جيڪو روزمره جي واقعن يا حادثن ڪانپوءِ ٿوري دير لاءِ اداس ٿي ويندا آهيون اها اداسي ۽ مايوسي هڪ تہ صرف ٿوري دير لاءِ هوندي آهي ۽ ٻيو تہ اها تمام شديد نہ هوندي آهي ۽ اسان جي روزمره جي ڪم ڪار تي ايترو اثر انداز ڪو نہ ٿيندي آهي . ان ڪري واقعي جي ڪجهہ ڏينهن گذرڻ ڪان پوءِ اسان ٿوري ئي عرصي ۾ پنهنجي ڪم ڪار تي واپس اچي ويندا آهيون ۽ خوش و خرم ٿي ويندا آهيون .

پر جڏهن اسان ڊپريشن جي باري ۾ چئون ٿا تہ اها مايوسي تمام گهڻي شديد هوندي آهي ۽ گهڻي عرصي تائين رهندي آهي ۽ روزمره جي ڪم ڪار کي متاثر ڪندي آهي ۽ سندس علاج جي ضرورت هوندي آهي .

هي بيماري ڪيتري عام آهي؟

هڪ اندازي جي مطابق هر ويهن مردن مان هڪ مرد ۽ هر ڏهن عورتن مان هڪ عورت ڊپريشن جي بيماري ۾ مبتلا آهي .

هن بيماريءَ جي پيدا ٿيڻ جا ڪهڙا سبب آهن؟

- جديد سائنسي تحقيق مطابق ڊپريشن جي بيماري دماغ ۾ هڪ خاص قسم جي رطوبت ، سروٽونن Serotonin جي گهٽتائي جي ڪري ٿيندي آهي .
- هي بيماري ڪڏهن ڪڏهن معاشي ۽ معاشرتي پريشانين ۽ مسئلن جي ڪري ٿيندي آهي .
- **هي بيماري پريشانين ۽ مسئلن کان سواءِ بہ ٿي سگهي ٿي جنهن جو سبب موروثي طور تي (Genetic) دماغ جي خاص رطوبتن جي گهٽتائي هوندي آهي . ان ڪري اهو چوڻ غلط هوندو آهي تہ مون کي پريشانيون يا مسئلو نہ آهي ان ڪري مون کي ڊپريشن نہ آهي .**
- ويم جي ،مرحلي مان گذرڻ کان پوءِ ڪجهہ عورتن کي اداسي ۽ مايوسي جي بيماري پيدا ٿي سگهي ٿي . جنهن جو سبب ڪجهہ هارمونز جي رطوبتن ۾ بگاڙ Hormonal changes هوندو آهي .
- ڪجهہ دوائن جي استعمال جي ڪري بہ هي بيماري ٿي سگهي ٿي . جهڙوڪ ٻار بند ڪرڻ جون دوائون ، ڪجهہ بلڊپريشر جون دوائون ۽ ڪي نشہ آور دوائون وغيره وغيره .
- ڪجهہ جسماني بيمارين جهڙوڪ گلي جي گدود جي رتوبت جي گهٽتائي Hypothyroidism وغيره.

تيزي ۽ مايوسيءَ وارو ڊپريشن (ٻه طرفو ڊپريشن) يا ٻاءِ پولر ڊپريشن (Bipolar Depression) ڇا آهي؟

هڪ اندازي مطابق هر ڏهن ڊپريشن جي مريضن مان هڪ مريض کي تيزي ۽ مايوسي وارو ڊپريشن هوندو آهي .

هن قسم جي بيماري ۾ ڪجهه عرصو مايوسي ۾ رهڻ کان پوءِ مريض جي طبيعت ۾ تيزي اچي ويندي آهي . جنهن ۾ مريض تمام گهٽي ڪاوڙ ڪندو آهي ، پاڻ کي تمام وڏو داناءُ ۽ هوشيار سمجهندو آهي ، سندس هر ڪم ۾ تيزي اچي ويندي آهي ۽ تمام گهڻو ڳالهائيندو آهي . جنهن کي مينيا جي بيماري چيو ويندو آهي .

ياد رهي ته ان قسم جي ڊپريشن جو علاج ٿورو پيچيده هوندو آهي ۽ هڪ ماهر ڊاڪٽر ئي هن قسم جي ڊپريشن جو علاج ڪري سگهي ٿو .

ڊپريشن واري مريضن جو علاج ڪيئن ڪجي؟

1. ڳالهه ٻولهه جي ذريعي علاج : (سائڪوٿراپي)
2. دوائن جي ذريعي علاج . (فارميڪو ٿراپي.)

ڳالهه ٻولهه جي ذريعي علاج : (سائڪوٿراپي)

هن قسم جي علاج جي طريقي ۾ ڊاڪٽر مريض کان حال احوال وٺندو آهي ته جيئن مريض اندر جون پريشانيون ۽ ڀڙاس ٻاهر ڪڍي ۽ ڊاڪٽر مريض کي پنهنجن مسئلن جو حل ڳولهڻ ۾ پڻ مدد ڪندو آهي .

دوائن جي ذريعي علاج :(فارميڪو ٿراپي)

اڄ ڪالهہ سائنس جي جديد تحقيق ڪان پوءِ اهڙيون دوائون وجود ۾ آيون آهن جيڪي انساني دماغ ۾ ڊپريشن جي پيدا ٿيل ڪيميائي تبديلي کي درست ڪن ٿيون ۽ اندازً اسي فيصد ماڻهو علاج ڪان پوءِ پاڻ کي بهتر محسوس ڪندا آهن . ياد رهي تہ اهي دوائون نشي آور يا عادت وجهندڙ ڪونہ هونديون آهن . باقي ڪافي مريضن ۾ اهو علاج ڪافي ڊگهو عرصو هلندو آهي .

اداسيءَ ۽ مايوسيءَ کي ٺيڪ ڪرڻ واريون (اينٽي ڊپريسنٽ) دوائن جي باري ۾ معلومات

- هي دوائون اداسيءَ ۽ مايوسي کي گهٽائڻ جي لاءِ استعمال ٿينديون آهن . انهن جو اثر سڪون آور دوائن Benzodiazapines ڪان مختلف هوندو آهي .
- سڪون ڏياريندڙ دوائن وانگر هي دوائون جسم کي عادي نہ ڪنديون آهن
- اينٽي ڊپريسنٽ دوائون مريض جي گهبراهٽ، بي چيني ۽ ننڊ جلدي بهتر ڪنديون آهن ، پر اداسي ۽ مايوسي کي گهٽ ڪرڻ ۾ ٻہ يا چار هفتا لڳي ويندا آهن .
- دوائون صحيح فائدو ٻن يا ٽئن هفتن ڪان پوءِ ڪنديون آهن. ان ڪري جلد ئي نااميد نہ ٿيڻ گهرجي .

• دوائن جي استعمال سان شروع ۾ وات ۾ خشڪي ، دل ڪچي ٿيڻ، اکين ۾ خمار يا قبضي وغيره جي شڪايت ٿي سگهي ٿي . جيڪا آهستي آهستي ختم ٿي ويندي آهي .
• ڊپريشن جي بيماري جو علاج بيماري نيڪ ٿيڻ کان پوءِ بہ ڪافي وقت تائين جاري رکڻو پوندو آهي تہ جيئن بيماري ٻيهر ظاهر نہ ٿئي . ان ڪري هن بيماري جو علاج گهٽ ۾ گهٽ ڇهہ اٺ مهينن تائين جاري رکڻو پوندو آهي . ڪن مريضن ۾ تہ اهو علاج ڪافي وڏي عرصي تائين استعمال ڪرڻو پوندو آهي (جيئن: بلڊ پريشر يا شوگر جي بيماري ۾ ڪافي عرصي تائين علاج هلائڻو پوندو آهي) ان ڪري هي دوائون ڊاڪٽر جي اجازت، کان سواءِ بند نہ ڪرڻ گهرجن .

علاج جي باري ۾ ماڻهن جا غلط تاثرات

ڊپريشن ڪجهہ نہ پر هڪ وهم آهي ۽ ان جي علاج جي ضرورت نہ آهي .

اهو تاثر سراسر غلط آهي .
چاڪاڻ تہ ڊپريشن جي بيماري بہ ٻين جسماني بيمارين جهڙوڪ : (بلڊپريشر يا شوگر) جهڙي هڪ بيماري آهي .
هن بيماريءَ ۾ مريض جي دماغ ۾ هڪ خاص قسم جي ڪيميائي رطوبت جي گهٽتائي ٿي ويندي آهي جيڪا دوائن رستي پوري ٿيندي آهي . هن بيماري ۾ بہ مريض کي

جسماني تڪليفون محسوس ٿينديون آهن جيڪي ٻين کي نظر ڪو نہ اينديون آهن .

ان ڪري مريض کي اهو چوڻ غلط آهي " تہ توکي ڪجھ نہ آهي پر صرف وهم آهي يا چاجو ڊپريشن صرف پاڻ کي خوش رک ۽ پنهنجي همٿ سان پاڻ کي ٺيڪ رک ۽ دوا جي ڪا بہ ضرورت نہ آهي ."

درحقيقت مريض تہ اڳ ۾ ئي پاڻ کي ٺيڪ ڪرڻ جون ڪافي ڪوششون ڪري چڪو هوندو آهي ۽ ڪامياب ڪو نہ ٿيندو آهي ، ان ڪري مريض جو علاج تمام ضروري آهي . ياد رهي تہ هي بيماري پنهنجي هٿ ۾ نہ هوندي آهي تہ ڪوئي پاڻ ئي پيدا ڪجي نہ وري پاڻ ڪيس زوري ٻاهر ڏڪي ڪڍي سگھبو آهي .

اگر حالات ئي نہ بدلبا تہ ڇا جو علاج؟

اهو تاثر بہ غلط آهي .

اصل ۾ ڊپريشن جي بيماريءَ جون دوائون دماغ ۾ ڪيميائي تبديلين کي ٺيڪ ڪنديون آهن . ان ڪري خراب حالتن جي باوجود مريض جي اُداسي ، بي چيني ۽ بي سُڪوني ڪافي گھٽ ٿي ويندي آهي . ان کان پوءِ مريض پاڻ کي ڪافي بهتر محسوس ڪندو آهي .

ياد رهي تہ اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماريءَ ۾ مريض کي هر طرف نا اُميدي ۽ هر ڳالھ جو منفي پهلو نظر ايندو آهي . هن ۾ مسئلن جي حل ڪرڻ جي خود اعتمادي بہ گھٽجي ويندي آهي . هن کي هر ننڍو مسئلو وڏو ڏسڻ ۾ ايندو آهي ، هو پاڻ کي تمام گھڻو ڪمزور ۽ ٿڪيل محسوس ڪندو آهي .

ان لاءِ هن بيماريءَ جي علاج سان متين سيني تڪليفن ۾ بهتري ايندي آهي ۽ مريض کي پنهنجا مسئلا بهتر طريقي سان حل ڪرڻ ۾ ڪافي مدد ملندي آهي ۽ علاج ڪان پوءِ مريض پنهنجا خراب حالات بدلائڻ جي قابل ٿي ويندو آهي .

اگر ڪنهن مريض کي دل جو دورو پوي ۽ هو ڪافي عرصي تائين ڊپريشن ۾ رهي ته اهڙي مريض جي ڊپريشن جو علاج نه ڪجي ؟

اها سراسر غلط ڳالهه آهي .
اهو هڪ عام تجربو آهي . دل جي دوري Heart Attack جا ڪافي مريض يا فالج CVAجا ڪافي مريض ڊپريشن جي بيماري ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن . ڪي ڊاڪٽر ۽ گهر وارا ائين سمجهندا آهن ته هن جي دل اڳ۾ ئي ڪمزور آهي ڪيس ڊپريشن جون دوائون نه ڏيڻ گهرجن . دراصل اڄڪالهه اهڙيون سٺيون دوائون وجود ۾ آيون آهن جن کي SSRI'Sچئبو آهي . جيڪي دل جي مريضن کي آساني سان ڏئي سگهجن ٿيون .
سڀ کان اهم ڳالهه اها آهي ته اگر دل جي مريضن کي ڊپريشن جي تڪليف آهي ته ڪيس ٻيهر دل جي دوري پوڻ جو امڪان وڌي ويندو آهي . ان لاءِ ڊپريشن جو علاج ڪرائڻ نهايت ضروري هوندو آهي .

ڊپريشن جو دوائون نشي آور آهن ، انهن جي استعمال سان ماڻهو عادي يا نشئي بڻجي ويندو آهي .

اها هڪ عام چوڻي آهي . جيڪا سراسر غلط آهي .

- دراصل ڊپريشن جون دوائون يعني اينٽي ڊپريسنٽ Anti Depressants ۾ ڪنهن به قسم جي عادت نه هوندي آهي
- اڄڪالهه اهڙيون به دوائون ايجاد ٿيون آهن جنهن ۾ ڪنهن به قسم جي ننڊ يا نشو ڪو نه هوندو آهي ان لاءِ اهي صبح جو ڪارايون وينديون آهن .
- باقي ڪجهه مريضن کي اهڙيون دوائون تجويز ڪبيون آهن جن ۾ ٿورو خمار هوندو آهي ، اهو به ان لاءِ ته انهن مريضن کي ننڊ نه اچڻ جي تڪليف به هوندي آهي . سو اهي دوائون سندس ننڊ بهتر ڪرڻ ۾ مددگار هونديون آهن .
- ڊپريشن جو علاج ڪجهه مريضن ۾ ته ڇهن اٺن مهينن تائين هلندو آهي ته وري ڪجهه مريضن ۾ سالن جا سال هلندو آهي . اهو ان لاءِ ته انهن مريضن ۾ موروثي اهڙا اثر هوندا آهن جو اهڙن مريضن ۾ اگر علاج جلد ي بند ڪبو ته انهن کي اها بيماري ٻيهر اٿلي پوندي . ان ڪري جيئن بلڊپريشر يا شوگر (مٺا پيشاب) جو علاج ڊگهو عرصو هلندو آهي ۽ انهن دوائن کي عادت ڪونه چئبو آهي . ان طريقي سان ڊپريشن جي دوائن کي به عادت ڪونه چئبو آهي .

(هونءَ به عادت وارو نشو وقت سان وڌنڌو ويندو آهي . جيئن سگريٽ ، يا ڀنگ چرس ماڻهو وقت سان وڌائيندا ويندا آهن پر ڊپريشن ۽ بلڊپريشر جي دوا اوتري ئي رهندي آهي ۽ وقت سان وڌائي نه ويندي آهي ۽ نه وري ڊگهي عرصي جي استعمال ڪرڻ سان ان جو ڪو اثر ختم ٿيندو آهي .)

10. ويم کان پوءِ اداسي ۽ مايوسي جي بيماري

POST NATAL DEPRESSION

ويم کان پوءِ اُداسي ۽ مايوسي واري بيماري ڇا آهي؟

اگر ڪابہ عورت ويم کان ٻارهن مهينن اندر اداسيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي تہ ان کي ويم کان پوءِ واري اداسي ۽ مايوسيءَ واري بيماري چئبو آهي.

اڪثر مائرون ٻار جي پيدائش کان ٻن ٽن هفتن جي اندر اندر اداسيءَ جي بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي وينديون آهن. اڪثر ڪري مائرون حيران ٿينديون آهن تہ انهن کي ٻار جي خواهش بہ هئي ۽ سڀ ڪجهہ ڏاڍي سٺي طريقي سان ٿي ويو ان جي باوجود انهن جي طبيعت ۾ اُداسي ۽ مايوسي ڇو آهي. انهن کي ٻار جي ڄمڻ جي خوشي ڇو نہ ٿي ٿئي؟ ڪڏهن ڪڏهن تہ هو ان لاءِ پريشان ٿي وينديون آهن تہ ڇا ائين تہ ناهي تہ انهن ۾ سٺي ماءُ بڻجڻ جي صلاحيت ئي نہ آهي. پر حقيقت ۾ نہ تہ انهن عورتن جي ممتا ۾ ڪوئي نُقص نہ هوندو آهي ۽ نہ انهن جي صلاحيت ۾، اُهي دراصل هڪ اهڙي نفسياتي بيماري جو شڪار هونديون آهن جيڪي مائرن کي ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ٿي ويندي آهي. جنهن کي ويم کان پوءِ واري اداسي ۽ مايوسي جي بيماري چئبو آهي.

ٻارن جي پيدائش کان پوءِ تقريباً هر ڏهن مان هڪ ماءُ ويم کان پوءِ واري ڊپريشن جو شڪار ٿي ويندي آهي. بنا

علاج جي هي بيماري مهينا بلڪ سالن تائين جاري رهي سگهي ٿي . پر ان جو صحيح وقت تي علاج ڪيو وڃي ته ان کي ڪجهه هفتن ۾ ئي ختم ڪري سگهجي ٿو .

نشانيون

طبيعت اداس ۽ مايوس رهڻ

مريضه هر وقت اُداس ۽ ناخوش رهندي آهي . ڪڏهن ڪڏهن ته مايوسي ڏينهن جي ڪنهن هڪ حصي ۾ گهٽي هوندي آهي مثال طور صبح يا شام ۾ . گهڻين عورتن ۾ ته مايوسي ايتري شديد هوندي آهي جو انهن کي لڳندو آهي ته هن زنده رهڻ ڪان ته مرڻ ئي بهتر آهي . ايتري قدر جو ڪين پاڻ يا ٻار سميت خودڪشي جو خيال به ايندو اٿن .

چڙچڙو پن:

مريض ٿوري ٿوري ڳالهه تي ڪاوڙ ڪندو آهي. هن چڙچڙي پن جو رخ ٻين ٻارن جي طرف به ٿي سگهندو آهي پر گهڻو ڪري نئي ڄاول ٻار جي طرف هوندو آهي . پر ان جو رخ گهر واري جي طرف به ٿي سگهي ٿو جيڪو سمجهي نه سگهندو آهي ته ان غصي جو سبب ڇا آهي .

ٿڪاوٽ

عموماً نيون مائرون ٿڪاوٽ محسوس ڪنديون آهن پر اداسي ۽ مايوسي جي بيماري ۾ مبتلا مائرون ايتري قدر شديد ٿڪارٽ ۽ ڪمزوري محسوس ڪنديون آهن جو انهن کي ائين

لڳندو آهي تہ شايد انهن کي ڪائي جسماني بيماري ٿي ويئي آهي.

ننڊ جي تڪليف

مريض شديد ٿڪاوٽ جي باوجود جڏهن بستري تي لٽندو آهي تہ ان کي گهڻي دير تائين ننڊ نہ ايندي آهي يا وري صبح جو وقت کان پهريان اک کلي ويندي اٿس

بک جي گهٽتائي

مريض کي اڪثر ڪري سڄو ڏينهن کائڻ جي خواهش ئي نہ ٿيندي آهي.

ڪنهن شئي ۾ مزو نہ اچڻ

جن شين ۾ پهريان وڏيڪ مزو ايندو هيو ۽ وڏيڪ دلچسپي محسوس ٿيندي هئي ٻار جي پيدائش کان پوءِ ڊپريشن جي مريضن کي اهڙن سيني ڪمن کان بيزاري ۽ گهٻراهٽ ٿيڻ لڳندي آهي. خاص ڪري انهن کي جنسي معاملن کان بلڪل لاڙو ختم ٿي ويندو آهي انجي نتيجي ۾ گهر واري سان سندن تعلقات وڏيڪ خراب ٿي وينداا ٿن.

گهٻراهٽ ۽ پريشاني

هن بيماريءَ ۾ اڪثر مريضن کي گهڻي پريشاني ۽ گهٻراهٽ پيدا ٿي پوندي آهي ۽ ان جون مختلف شڪليون هونديون آهن. مثال طور: ٻار سان گڏ اڪيلي رهڻ ۾ ڊپ ٿيڻ تہ متان

.هو كائي شئي گلي ۾ نہ ڦاسائي ڇڏي ، ڪري نہ پوي ، يا ان کي ڪنهن بئي طريقي نشان ڏڪ نہ لڳي وڃي .

شديد پريشانيءَ جي ڪري ويہ ڪان پوءِ مايوسيءَ جي بيماريءَ ۾ مائرون ائين سمجهنديون آهن تہ متان انهن جي نا سمجهي يا ڪمزوري جي سبب ڪري انهن ٻڌي ٻار کي نقصان نہ پهچي وڃي . اهي هر وقت چيڪ ڪنديون رهنديون آهن تہ ٻار صحيح ڪائي رهيو آهي يا نہ ، ان جو وزن وڌي رهيو آهي يا نہ، هو ساه کڻي رهيو آهي يا نہ ، اگر هو روئي رهيو آهي تہ ايترو گهڻو ڇو روئي رهيو آهي ؟ اگر هو خاموش آهي تہ ايترو خاموش ڇو آهي ؟

انهن مريضن کي پنهنجي ذاتي صحت جو بہ گهڻو فڪر رهندو آهي . اگر انهن جي نبض جي رفتار وڌي وڃي يا دل جي ڌڙڪن وڌي وڃي تہ کين ائين لڳندو آهي تہ ضرور سندن آخري وقت اچي پهتو آهي يا کين دل جو دورو پوڻ وارو آهي .

ڇا سيني نئين مائرن کي اها بيماري ٿيندي آهي ؟

هرگز نہ .

ٻار جي پيدائش جي نئين ٻا چوٿين ڏينهن تقريبا پنجهتر فيصد مائرون ٿورو گهڻو چڙچڙيون ، ٿڪيل ۽ پريشان هونديون آهن ، ان حالت کي Baby blues بيبي بلوز چوندا آهن . اڪثر ڪري تقريباً هفتي يا ڏهن ڏينهن ۾ هي حالت ختم ٿي ويندي آهي ۽ اهي سڀ مائرون ٻيهر نارمل ٿي وينديون آهن .

ان جي برعڪس ٻار جي پيدائش کان پوءِ ڊپريشن جي شڪار مائرن جي حالت پنهنجو پاڻ ٺيڪ نہ ٿيندي آهي بلڪ خراب ٿيندي ويندي آهي .

هڪ اندازي مطابق سو مان ڏهہ کان پندرهن مائرون ويم کان پوءِ اداسي ۽ مايوسي جي بيماري ۾ مبتلا ٿي وينديون آهن .

هن بيماريءَ جو علاج ڇا آهي؟

ٻار جيَ پيدائش کان پوءِ ڊپريشن جو علاج مختلف طريقن سان ڪيو ويندو آهي .

هڪ اندازي مطابق نوي سيڪڙو عورتن ۾ اها بيماري هڪ مهيني اندر ختم ٿي ويندي آهي ۽ 10 سيڪڙو عورتن ۾ هڪ سل کان ٻہ وڌيڪ هلندي آهي .

ڳالهہ ٻول جي ذريعي علاج

هن قسم جي علاج ۾ اڪثر ڪري ڊاڪٽر مريض جي تڪليف ۽ ڳالهيون همدردي سان ٻڌندو آهي . ڪيس اميد ڏيڪاريندو آهي تہ هي هڪ بيماري آهي ۽ قابل علاج آهي ۽ مسئلنَ ڪي هل ڪرڻ ۾ مدد ڪندو آهي .

مايوسي ختم ڪرڻ واريون دوائون (اينٽي ڊپريسنٽ)

انهن جو فائدو شروع ٿيڻ ۾ تقريباً ٻہ يا چار هفتا لڳندا آهن ، گهٽيون اينٽي ڊپريسنٽ دوائون اهڙيون آهن جن جي استعمال سان ڳڏ ٻار کي ڪير نہ ٿو پياري سگهجي ٿو . ان ڪري اهو فيصلو ماءُ ۽ ڊاڪٽر ملي ڪري ڪندا آهن. اگر علاج نہ ڪبو تہ

ماءُ ۽ ٻار کي ڊپريشن جي ڪارڻ نقصان ٿيندو آهي. ان ڪري مائر اڪثر ڪير پيارڻ جو فيصلو ڪنديون آهن. اگر ڪير پيراجي ته ڪوشش ڪري دوا کائڻ کان پوءِ ٻار کي 2 يا 3 ڪلاڪن تائين ڪير نه پيارجي ڇو ته ان وقت ماءُ جي ڪير ۾ دوا جو مقدار تمام گهٽ هوندو آهي. ياد رکڻ گهرجي ته ٺيڪ ٿيڻ کان پوءِ به تقريباً ڇهن مهينن تائين دوا کي استعمال ڪرڻ ضروري آهي ته جيئن ڊپريشن واپس نه اچي. دوائن جي استعمال سان عادت نه پوندي آهي ۽ جڏهن به بند ڪرڻيون هجن ته هي آرام سان بند ٿي سگهبيون آهن پر بند ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته دوائون آهستي آهستي گهٽائجن.

(E.C.T) يا بجلي سان علاج

اگر دوائن ۽ ٻين علاج جي طريقن سان فائدو نه پيو هجي ۽ ماءُ يا ٻار جي زندگي کي خطرو هجي ته بجلي جو علاج بي حد ۽ جلدي موثر هوندو آهي ، موجوده علاج جي طريقي سان ڪوئي نقصان نه ٿيندو آهي .

11 . ٻارن ۾ اُداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري

DEPRESSION IN CHILDREN

اهو هڪ عام خيال آهي تہ مسئلا ۽ پريشانيون صرف وڏن جي لاءِ هوندا آهن ان لاءِ اداسيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماري بہ صرف وڏن ماڻهن کي ٿي سگهندي آهي. دراصل اهو سراسر غلط آهي ڇو تہ اداسيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماري ٻارن ۾ بہ ڏٺي وئي آهي فرق صرف اهو آهي ڊپريشن (يعني اداسيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماري) جي ظاهر ٿيڻ جو علامتون ٻارن ۾ مختلف هونديون آهن ۽ ٻارن جا مسئلا وڏن کان مختلف هوندا آهن. ٻارن لاءِ بہ اداسيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماري يا ڊپريشن هڪ وڏو ۽ حقيقي مسئلو هوندو آهي .

ٻارن ۾ ڊپريشن جي بيماري ڪيترو عام آهي؟

هڪ اندازي مطابق سو مان ٽي ٻلر هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا.

ٻارن ۾ ڊپريشن پيدا ٿيڻ جا ڪهڙا سبب آهي؟

- هي بيماري اڪثر ڪري ذهني اُلجهنن ، پريشانين يا مسئلن جي ڪري ٿيندي آهي .

* ڪڏهن ڪڏهن ڊپريشن جو ڪوئي خاص سبب نظر نہ ايندو آهي ۽ ٻار جي دماغ جي ڪيميائي توازن خراب ٿيڻ جي سبب ڊپريشن ٿي سگهندو آهي .
* ڪجهہ ٻار پيدائشي رجحان Genetic Tendencyجي ڪري بہ ڊپريشن جو شڪار ٿيندا آهن جنهن ڪي موروثي اثر بہ چيو ويندو آهي .

ڊپريشن ۾ مبتلا ٻار اڪثر ڪري ائين سمجهندا آهن تہ ٻيو ڪوئي ان ڳالهہ کي محسوس نٿو ڪري ۽ ڪوئي بہ ان جو مسئلو نٿو سمجهي.

عام طور تي ڊپريشن ۾ مبتلا ٻارُ اهو محسوس ڪندو آهي تہ هن کي هر هڪ ناپسند ڪري ٿو . اڪثر ڪري وڏن لاءِ مشڪل ٿي ويندو آهي تہ اهي اها ڳالهہ سمجهي سگهن تہ ٻارن جو مسئلو ڪيترو مشڪل آهي ڇو تہ اهي انهن جي مسئلي کي وڏن جي نظر سان ڏسندا آهن .

دراصل اسڪول جي داٻ ۽ وڏي ٿيڻ جي احساس کي گهٽڻ ٻارن جي لاءِ منهن ڏيڻ ڏاڍو مشڪل ٿي ويندو آهي. ان ڪري اهو ڏاڍو ضروري آهي تہ اسان پاڻ کي اهو محسوس ڪرايون تہ ٻارن جا مسئلا غير اهم نہ آهن پر اهي انهن جي لاءِ گهٽي اهميت رکندا آهن.

اهو ڏٺو ويو آهي تہ اهڙا ٻار جن جا ننڍپڻ ۾ والدين فوت ٿي وڃن ٿا يا جن سان جسماني تشدد ٿيو هجي يا ساڻن جنسي ڏاڍائي ٿي هجي اهي وڏا ٿي هن بيماريءَ جو شڪار ٿي سگهن ٿا.

ٻارن ۾ ڊپريشن جون ڪهڙيون علامتون آهن؟
ٻار ۾ ڊپريشن جون هيٺيون علامتون ٿي سگهنديون آهن

جذبات ۽ احساسن ۾ تبديلي Problems in Feelings

ٻار جو خوشيءَ جو اظهار نہ ڪرڻ ، غمگين رهڻ، شرمسار رهڻ ، ڊپ يا خوف ۾ رهڻ ، بي يار مددگار محسوس ڪرڻ ، نااميد رهڻ ، اڪيلو ۽ احساس ڪمتري ۾ رهڻ .

جسماني تڪليفون Physical Complaints

مٿي جي سُور جي ، عام جسماني سور ، توانائيءَ ۾ گهٽتائي، ننڊ نہ اچڻ ، بک نہ لڳڻ يا گهڻو وقت پاڻ کي ٿڪيل محسوس ڪرڻ .

سوچ ۾ تبديلي Problems in Thinking

ٻار پنهنجو پاڻ کي گهٽ محسوس ڪري ، پاڻ کي ناپسند ڪري يا بي سبب پڇتاءُ محسوس ڪري . هن کي پنهنجي منفي خيالن تي قابو پائڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي ۽ ڪڏهن ڪڏهن ايتري قدر نا اميدي هجي ٿي جو هو خودڪشي جي باري ۾ سوچڻ لڳي ٿو .

رويي ۾ تبديلي Behavior Problems

ٻار جو ٻين کان پري رهڻ ، ٿوري ٿوري ڳالهہ تي روئڻ ، کيڏڻ ۾ دلچسپي گهٽ ٿي وڃڻ ۽ ٻين عام مشغوليات۽ راندين ۾ دلچسپي گهٽجي وڃڻ جن ۾ ان جي پهريان

دلچسپي هجي . ننڍين ننڍين ڳالهين تي شديد رد عمل جو اظهار ڪرڻ، شديد تيز غصو ڏيکارڻ يا معمولي ڳالهين تي ان جي اکين مان ڳوڙها وهڻ لڳڻ .

ياد رهي ته ٻارن ۾ اداسيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماري يا ڊپريشن ۾ اڪثر ٻارن جي روبي ۾ تبديلي Behavior Problems ڊپريشن جي خاص علامت هوندي آهي . انڪري گھر وارا ۽ اسڪول وارا ٻه رويي جي تبديلي سبب ئي ڊپريشن جو شڪ ظاهر ڪندا آهن.

ڊپريشن ۾ مبتلا ٿيل ٻار جي ڪهڙي طرح مدد ڪري سگھجي ٿي؟

- ٻار سان سٺي رويي سان ڳالهه ٻولهه ڪيو .
- اگر توهان مٿي ڏنل علامتن مان ڪائي ٻه علامت ٻار ۾ محسوس ڪئي هجي ته ٻار کي همٿايو ته هو توهان سان ڳالهه ٻولهه ڪري ۽ پنهنجن جذبن ۽ احساسن جو اظهار ڪري ته ان کي ڪهڙي شئي پريشان ڪري رهي آهي .
- اگر اهو محسوس ڪيو ته ٻار شديد ڊپريشن جو شڪار آهي ته پريشان نه ٿيو . ڊپريشن قابل علاج آهي.
- سڀ کان پهريائين خانداني ڊاڪٽر سان رابطو ڪريو ته ڪائي جسماني سبب يا بيماري ته ٻار کي پريشان نه ڪري رهي آهي ۽ ان جي موڊ کي خراب ڪري رهي آهي .

- ان کان پوءِ ٻار سان اسڪول جي باري ۾ ڳالهہ ٻولھہ ڪريو ۽ ان ڳالھہ کي معلوم ڪريو تہ ڇا تبديلي جو نوٽس ڪنهن استاد بہ ورتو آهي يا نہ .
- ٻار جي استاد سان ڳالهائي ڪري ان جي مشڪلاتن جو اندازو لڳائڻ جي ڪوشش ڪريو ۽ اها بہ ڪوشش ڪريو تہ استاد جو رويو ٻار سان بهتر هجي ۽ ٻار جو ڪلاس ۾ ڌيان هجڻ گهرجي .

ياد رکو تہ اڪثر ڪري ٻارن جي ڊپريشن ۾ ابتدائي طور صرف ٻارن سان حال احوال (Counseling)جي ذريعي علاج ڪيو ويندو آهي جنهن ۾ ٻار سان ۽ ان جي گهر وارن سان ڳالهايو ويندو آهي .

اگر ڊپريشن تمام گهڻو شديد هجي تہ دوائن جو استعمال بہ ڪيو ويندو آهي . ۽ اڄ ڪالھہ ٻارن جي ڊپريشن جي لاءِ اينٽي ڊپريسنٽ دوائون Anti Depressant Drugs) بہ ايجاد ٿيون آهن . جن سان پڻ ٻارن جي مدد ڪري سگهجي ٿي .

12. نفسياتي دورا يا هسٽريا جا دورا

CONVERSION DISORDER

هسٽريا يا نفسياتي دورا ڇا آهن؟

نفسياتي دورا يا هسٽرياهڪ عام نفسياتي بيماري آهي. جنهن ۾ مريض کي اڪثر ڪري اچانڪ دورا يا وري ڪي جسماني تڪليفون ٿي پونديون آهن. جنهن جو سبب ڪا به جسماني بيماري نه هوندي آهي. اهي دورا ظاهري طور تي ڏاڍا خطرناڪ ۽ خراب نظر ايندا آهن. مگر انهن جو سبب خطري وارو هر گز نه هوندو آهي. انهن دورن جي جڙ اڪثر ڪري ڪا نفسياتي الجهن يا نفسياتي داٻ هوندو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن ته انهن دورن جو ڏيک ايڏو ته خطرناڪ هوندو آهي جو مريض جا سمورا گهر وارا ان جي مٿان روئڻ پٽڻ ويهي رهندا آهن.

عمر ۽ جنس

- هي دورا اڪثر ڪري جواني ۾ پندرهن کان ٽيهن سالن تائين عام هوندا آهن.
- گهڻي قدر اهي دورا عورتن ۾ ٿيندا آهن پر ڪڏهن ڪڏهن مردن، ٻارن ۽ وڏي عمر جي ماڻهن ۾ به ٿي سگهندا آهن.
- هي دورا شهري عورتن جي ڀيٽ ۾ ڳوٺاڻي عورتن ۾ وڌيڪ هوندا آهن.

• خوبصورت ڇوڪرين ، سڪيلڊن ٻارن يا دادلن ٻارن ۾ به عام هوندا آهن .

هسٽريا جي دورن جا قسم

1. شديد سور جا دورا، ساهه گهٽجڻ ياشديد بي چيني وارا دورا

هنن دورن ۾ اڪثر ڪري مريض کي جسم جي ڪنهن حصي ۾ سور ٿيندو آهي يعني مٿي ۾ سور ، پيٽ ۾ سور وغيره . ان سور جي شدت جو ڏيک ايترو ته شديد هوندو آهي جو ايئن لڳندو آهي ته هاڻي يا ته سندس دم گهٽجي ويندو يا ڪو خطرناڪ نتيجو نڪرندو جنهن جي ڪري ڪي مريض ته بي هوش ٿي ويندا آهن . در حقيقت ان ۾ ڪوبه خطرو ڪونه هوندو آهي .

ڪي مريض ته اچانڪ اهڙو ته بيچين ٿي ويندا آهن جو پنهنجون ڄنگهون يا ٻانهون هٽڻ لڳندا آهن ۽ ڪُرڙي وانگر ڦتڪڻ لڳندا آهن . ڪن مريضن جو ته وري ساهه منجهڻ لڳندو آهي ، يا پاڻ ڳلي کي دٻائڻ لڳندا آهن ۽ بيچينيءَ ۾ ڄنگهندا چلائيندا آهن يا وري روئڻ لڳندا آهن .

2. بيهوشي جا دورا يا ڏندڻ پوڻ جا دورا

هنن دورن ۾ مريض ڪافي منٽن يا ڪڏهن ڪڏهن ته ڪافي ڪلاڪن تائين به بيهوش ٿي پوندو آهي . ڪن مريضن کي

وري ڏندڻ پئجي ويندا آهن . يعني سندس وات بند يا ڏند بند ٿي ويندا آهن.

ڪي گهر وارا ته سرائي ڪٿي اهڙي مريضن جو ذبردستي وات کولڻ جي ڪوشش ڪندا آهن ته متان سندس ساهه گهٽجي نه وڃي . جيڪو سراسر غلط آهي . چاڪاڻ ته ساهه ته ماٺهو نڪ مان کڻندو آهي ان ڪري ساهه منجهڻ جو ته سوال ئي پيدا ڪونه ٿو ٿئي . ان لاءِ گهر وارن کي اهڙي مريضن کي اڪيلو ڇڏي ڏيڻ گهرجي ۽ گوڙ گهمسان نه ڪرڻ گهرجي .

اهي دورا اڪثر ڪري ڪنهن پريشاني جي واقعي کان پوءِ ظاهر ٿيندا آهن . پر ڪڏهن ڪڏهن ته اهي دورا بغير ڪنهن پريشانيءَ جي ٿي پوندا آهن .

ياد رکجي ته مرگهيءَ جي دورن جي برعڪس انهن دورن ۾ نه ته مريض جو پيشاب يا پائخانو نڪري ويندو آهي . نه ته کين ڪِرڻ وقت ڪو ڌڪ لڳندو آهي ۽ نه وري سندس چپ يا ڄڀ دوري دوران ڪٽجي ويندي آهي . ان کان علاوه مرگهيءَ جي دوري جي برعڪس اهي دورا ڪافي دير تائين هلندا آهن يعني ڪڏهن ڪڏهن ته ڪلاڪن تائين هلندا آهن (جڏهن ته مرگهيءَ جا دورا صرف ڪجهه منٽن ۾ ختم ٿي ويندا آهن).ان کان علاوه مرگهيءَ جا دورا ته ڪڏهن ۽ ڪهڙي جاءِ تي به پئجي سگهندا آهن ۽ جڏهن ته نفسياتي (هسٽريا) جا دورااڪثر ڪري ماڻهن جي سامهون پوندا آهن . ۽ اڪثر ڪري اڪيلائي يا گهري ننڊ ۾ ڪونه پوندا آهن .

3. جسم جي ڪنهن عضوي جو ڪم ڇڏي ڏيڻ جا دورا

هن قسم جي دورن ۾ مريض جي جسم جو ڪو حصو ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندو آهي يعني ڪن مريضن جي ڄنگهون ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏينديون آهن . ڪن مريضن ۾ نظر جو نہ پوڻ ، تہ وري ڪن مريضن ۾ يادداشت يا سڃاڻپ ختم ٿيڻ وغيره بہ ٿي سگهندي آهي . ڪن مريضن ۾ وري دماغ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندو آهي ۽ اهي وائڙن يا چرين جيان حرڪتون ڪرڻ لڳندا آهن .

4. جسم جي مختلف حصن ۾ سور جي تڪليف

ڪن مريضن ۾ وري جسم جي مختلف حصن ۾ سور جي شڪايت هوندي آهي مختلف ٽيسٽون ڪرائڻ کان پوءِ خبر پوندي آهي تہ اهي تڪليفون نہ تہ ڪنهن جسماني بيماري جي ڪري آهن . نہ وري ڪنهن نفسياتي بيماري جهڙوڪ انزائيٽي (مسلسل ۽ هروڀرو پريشان رهڻ واري بيماري) يا وري ڊپريشن (مايوسي ۽ اداسي) واري بيماريءَ جي ڪري آهن.

تشخيص (Diagnosis)

سڀ کان پهريائين تہ هنن دورن جي مريض جو مڪمل طبعي معائنو ڪيو ويندو آهي ۽ ضروري ٽيسٽون ڪرايون وينديون آهن تہ جيئن جسماني بيمارين جي شڪ کي دور ڪري سگهجي .

علاج

هن بيماريءَ جو علاج گھٽو ڪري مريضن ۽ ان جي گھر وارن ڪي بيماريءَ جي باري ۾ معلومات ڏيڻ ، تسلي ڏيڻ ۽ مريض جي مٿان گوڙ گمسان پري ڪرڻ سان ڪيو ويندو آهي .

- **مريض جي پوري معائني ڪان پوءِ مريض ۽ ان جي گھر وارن ڪي ٻڌايو ويندو آهي ، تہ مريض جي مڪمل معائني سان اها خبر پئي آهي تہ هن ڪي ڪا بہ جسماني يا خطري واري تڪليف نہ آهي . بلڪ هي تڪليف نفسياتي الجھنن جي ڪارڻ ٿيندي آهي . ان ڪري دوري دوران مريض جي مٿان گھر وارن جو مجموعو يا گوڙ نہ ڪرڻ گھرجي بلڪ مريض ڪي اڪيلو رکڻ گھرجي . انهن ڪي اهو پڻ ٻڌايو ويندو آهي تہ اگر اهو دورو گھٽو وقت هلي تڏهن بہ گھر وارن ڪي پريشان نہ ٿيڻ گھرجي .**
- ياد رکجي تہ اهي دورا خطري جا نہ هوندا آهن ان ڪري مريض جي مٿان گھٽو گوڙ گمسان نہ ڪرڻ گھرجي . نہ وري مٿان روئڻ پٽڻ گھرجي . بلڪ مريض ڪي اڪيلو ڇڏجي تہ جيئن سندس دورو پاڻ ختم ٿئيس ۽ پاڻ اٿي اچي. پر بدقسمتي سان رشتيدار اڪثر ڪري اهو مشورو نہ مڃيندا آهن . ۽ ان ڪري اهي دورا باربار پوندا آهن .
- مريض جڏهن هوش ۾ هجي يا ٺيڪ هجي تہ ان سان ان جي مسئلن ۽ حالات تي ڳالهہ ٻولهہ ڪرڻ گھرجي
- مريض ڪي اگر ٻي ڪا نفسياتي بيماري آهي . جهڙوڪ ڊپريشن وغيره تہ ان جو علاج ڪرڻ پڻ ضروري هوندو آهي .

علاج جي باري ۾ ماڻهن ۾ غلط تاثرات

هسٽريا يا نفسياتي دورن جو علاج شادي آهي؟

بلڪل غلط :
جيئن ته گهڻي قدر اهي دورا نوجوان ڇوڪرين کي پوندا آهن . ان ڪري ڪي ماڻهو گهر وارن کي پنهنجي ذهن مان اهو مشورو ڏيندا آهن ته شاديءَ سان مريض ٺيڪ ٿي ويندو . جيڪو سراسر غلط آهي .
دراصل هي بيماري ته شادي شده عورتن کي به ٿي سگهي ٿي ۽ مردن کي به ٿي سگهي ٿي . پيو ته هي به هڪ بيماري آهي جيڪا نفسياتي الجهنن جي ڪري ٿي پوندي آهي . ۽ ان جو علاج به نفسياتي طريقن سان ٿيندو آهي .

هنن دورن ۾ مريض بهانو ٿو ڪري ، ڪيس مار موچڙا ڏيوس ته ٺيڪ ٿي ويندو؟

بلڪل غلط .
جيتوڻيڪ هنن دورن ۾ اڪثر ڪري مريضن کي ٻاهران جي ڪافي خبر پوندي آهي پر هو ويچارو نفسياتي بيماري جي ڪري بيهوش هوندو آهي ۽ اهو بهانو يا نخرو بالڪل ڪو نه هوندو آهي . ان ڪري مار موچڙن سان ٺيڪ نه ٿي سگهندو آهي .

هي بيماري صرف عورتن ۾ ٿيندي آهي.

بلڪل غلط .
هي بيماري اڪثر ڪري عورتن ۾ ٿيندي آهي پر هي بيماري مردن ۾ به ٿي سگهندي آهي .

هي دورا آسماني اثر جي ڪارڻ ٿيندا آهن ۽ انهن جو علاج پيرن فقيرن وٽ آهي.

ڪي ماڻهو انهن دورن کي ڪو حساب يا ڪو آسماني اثر سمجهندا آهن ۽ اهڙن دورن ۾ مٿن ڪي پڙهيل پاڻي هڻندا اٿن يا وري ڪي گهر وارا ته اهڙي مريض کي مختلف درگاهن ۽ پيرن فقيرن تي علاج لاءِ وٺي ويندا آهن . جو ته اڪثر ڪري جسماني بيمارين جا ڊاڪٽر جڏهن انهن مريضن جون ٽيسٽون ڪرائيندا آهن ته اهي اڪثر ڪري ٺيڪ يا نارمل هونديون آهن. پوءِ گهر وارا غلطيءَ سبب پڪ سمجهندا آهن ته اها ڪا بيماري نه آهي بلڪ حساب يا آسماني اثر آهي . دراصل هي دورا نفسياتي الجهن جي ڪري ٿيندا آهن جيڪي ٽيسٽن ۾ ظاهر ڪونه ٿيندا آهن .

13. دماغي دورا (مِرگهي) EPILEPSY

دماغي دورا يا مرگهي هڪ عام دماغي بيماري آهي . جيڪا ڪنهن بہ عمر يعني ٻارن ، جوان يا پوڙهن کي ٿي سگهي ٿي . پر اڪثر ڪري هن بيماريءَ جي شروعات ٻهريون پيرو ننڍپڻ يا جوانيءَ ۾ ٿيندي آهي .

هن بيماريءَ ۾ مريض کي بار بار بيهوشيءَ جا دورا يا ٿوري دير لاءِ وائڙو ٿي وڃڻ جا دورا يا وري هٿن پيرن کي جهٽڪن جا دورا ٿيندا آهن .

دماغي دورا يا مرگهي ڇا آهي؟

اسان جي جسم جي مختلف ڪمن کي ڪنٽرول ڪرڻ جي لاءِ اسان جي دماغ مان برقي لهرون مسلسل خارج ٿينديون رهنديون آهن . پر ڪڏهن ڪنهن سبب جي ڪري دماغ مان نڪرڻ وارن برقي لهرن جي اخراج ۾ تمام گهڻي تيزي اچي ويندي آهي ۽ ان ڪري جسم جا حصا تمام گهڻي حرڪت ۾ اچي ويندا آهن يا وري ماڻهوءَ وائڙو ٿي ويندو آهي . اگر اهي دورا بار بار پوڻ لڳن اهڙي ماڻهوءَ کي مرگهي جو مريض چوندا سين .

مرگهيءَ جي دورن جا قسم

مرگهيءَ جا دورا ڪيترن ئي قسمن جا هوندا آهن پر تلهي ليڪي اهي مکيہ ٽئن قسمن جا هوندا آهن .

1. مرگهيءَ جا وڏا دورا (جهٽڪن ۽ بيهوشيءَ وارا دورا)

(Tonic Clonic Seizures)

هن قسم جي دوري ۾ مريض بي هوش ٿي زمين تي ڪِري پوندا آهن . سندن پورو جسم اڪڙجي ويندو آهي ۽ ڪين هٿن پيرن ۾ جهٽڪا لڳڻ شروع ٿي ويندا آهن ۽ ڪن ماڻهن جي وري بي هوشيءَ کان اڳ ۾ وات مان رڙ نڪري ويندي آهي . گهڻا ماڻهو ڪِرڻ سان زخمي ٿي پوندا آهن . هي عمل وڏي تسلسل سان ٿيندو آهي جنهن جو وقت هڪ کان ٽي منٽ هوندو آهي . ڪن مريضن جو پيشاب به نڪري ويندو آهي ۽ ڪن جي وري وات مان گِگَ يا جهڳ نڪرڻ شروع ٿي ويندي آهي . ڪڏهن ڪڏهن ته سندن زبان به ڪٽجي ويندي آهي ، ٿوري دير کان پوءِ مريض بلڪل نيڪ ٿي ويندو آهي .

اڪثر ڪري ڪن ماڻهن کي وري دورا پوڻ کان پوءِ ٿوري دير لاءِ متي ۾ سُور ، ٿڪاوٽ ، زبان جو هبڪڻ ۽ هٿن پير ن جي ڪمزوري ٿي پوندي آهي . ڪن ماڻهن کي وري دوري کان بعد ۾ سخت ننڊ اچي ويندي آهي .

ڪجهه ماڻهن کي دورو پوڻ کان اڳ چتاوڻي (Warning) يعني ڪائي نه ڪائي نشاني محسوس ٿيندي آهي جهڙوڪ چڪر اچڻ، اکين جي اڳيان اونده اچڻ، معدي ۾ گُڙگُڙاهٽ وغيره وغيره .

• ياد رهي ته مريض کي دوري واري حالت بلڪل ياد نه هوندي آهي . مرگهي جا دورا ڏينهن ۾ هڪ کان وڌيڪ به پئجي سگهجن ٿا . هفتي ۾ به دفعا يا مهيني ۾ هڪ دفعو به ٿي سگهي ٿو . ڪڏهن ته هڪ سال جي وقفي سان به ٿي سگهي ٿو .

مريض کي اُٿندي، ويهندي، هلندي يا گاڏي هلائڻ وقت ب دورو پئجي سگهي ٿو. هي دورا مريض کي ننڊ ۾ ب پئجي سگهن ٿا . ڪڏهن ڪڏهن ماڻهو دوري سبب حادثي جو شڪار بڻجي سگهي ٿو جيئن باهہ تي ڪم ڪندڙ ماڻهو يا گاڏي هلائڻ وقت حادثي جو ٿيڻ ب وغيره وغيره .

2. مرگهيءَ جا ننڍا دورا (ٿوري دير لاءِ چپ ٿيڻ وارا دورا)

(Absence Attacks)

هي دورا اڪثر ڪري ٻارن ۾ ٿيندا آهن . هن دوري ۾ ٻار ٿوري دير لاءِ گم سم ٿي ويندو آهي . اڪثر گهر وارا يا اسڪول جا استاد ائين چوندا آهن ت ٻار ڳالهائيندي ڳالهائيندي يا سبق پڙهندي ٿوري دير لاءِ چپ ٿي ويندو آهي . اهو وقفو ڪجهہ سيڪنڊن ڪان وٺي اڌ منٽ تائين ٿي سگهندو آهي .

ڪجهہ ٻارن کي اهي دورا ڏينهن ۾ ب ڪان چار دفعا پوندا آهن ت ڪجهہ ٻارن کي چاليهہ پنجاهہ دورا ب هڪ ڏينهن ۾ ٿي سگهندا آهن . اهي دورا اڪثر ڪري اسڪول جي عمر ۾ ٻارن کي ٿيندا آهن ۽ ڪافي ٻارن کي اهي دورا ٻارهن چوڏهن سالن جي عمر ۾ ختم ٿي ويندا آهن .

هنن دورن جو علاج ضروري هوندو آهي ڇو ت علاج ن ڪرائڻ ت ٻار پڙهائي ۾ اڪثر ڪري پوئتي پئجي ويندو آهي ۽ ڪجهہ ٻارن کي ت وري انهن دورن سان گڏ وڏا دورا ب شروع ٿي ويندا آهن . جن جو پڻ علاج ڪرڻ ضروري هوندو آهي .

ياد رهي ت ٻار کي دوري وارو وقت بلڪل ياد ن هوندو آهي

3.هٿن پيرن مان ڇرڪ نڪرڻ وارا دورا

(Juvenile Myoclonic Epilepsy)

هن قسم جا دورا اڪثر ڪري نوجوان ڇوڪرين کي ٿيندا آهن. هن قسم جي دورن ۾ مريض کي صرف هٿن جا ، يا پوري جسم جا ڇرڪ نڪرندا آهن . ان ڪري اڪثر ٻارن جو هٿن مان سامان ڪِري پوندو آهي . جيئن چانهه پيئندي سندن پليٽ ڪري پوڻ وغيره وغيره . هنن دورن ۾ مريض بيهوش ڪونه ٿيندا آهن. علاج سان بلڪل بهتر ٿي ويندا آهن . پر علاج گهڻو وقت هلائڻو هوندو آهي .

4.ٿوري دير لاءِ وائڙو ٿيڻ ۽ عجيب حرڪتون ڪرڻ وارا دورا (Complex Partial Seizures)

هنن دورن ۾ مريض ٿوري دير لاءِ بالڪل وائڙو ٿي ويندو آهي يعني نه ته هو بيهوش هوندو آهي نه وري پوري طور سان هوش ۾ هوندو آهي . مريض وائڙن وانگر بغير مقصد هيڏي هوڏي ويندو آهي ۽ عجيب حرڪتون ڪندو آهي .

ڪڏهن ڪڏهن ته مريض وات مان عجيب قسم جا آواز ڪيندو آهي . مريض ڪڏهن ڪڏهن عجيب و غريب شڪليون ڏاهيندو آهي جيئن ٻار ننڍي هوندي ويچارا ڪيندا آهن . ڪي مريض ته وري وائڙن جيئان پيچ ڊڪ ڪندا آهن ۽ پيچ ڊاهه يا ويڙه ڪندا آهن . ان ڪري ڪي ماڻهو ته ڪين چريو سمجهندا آهن .

جڏهن مريض جو دورو ختم ٿي ويندو آهي ته اهو پاڻ کي بلڪل نيڪ محسوس ڪندو آهي . هن قسم جي دوري ۾ به مريض کي دوري وارو وقت بالڪل ياد نه هوندو آهي .

هي بيماري ڪيتري عام آهي؟

هي بيماري مردن ، عورتن ۽ ٻارن ۾ هڪ جيتري ڏٺي وئي آهي . هڪ اندازي مطابق 100 مان تقريباً 1 ماڻهو هن بيماريءَ ۾ مُبتلا هوندو آهي.

مرگهيءَ جا سبب

1. بغير ڪنهن سبب جي (Idiopathic)(گهٽي ياگي)
2 . موروثي اثر (Heriditary)
3. پيدائش کان پوءِ دماغ تي نقصان جهڙوڪ :گردن توڙ بخار (Menengitis)وغيره .
4 . دماغي ڌڪ (Head Injury)
5. دماغ ۾ ڦوڙهي (Brain Tumor)
6. دماغ تي فالج (Cerebro Vascular Accident)
7. جسم جي مختلف نمڪيات ۾ گهٽ وڌائي . (Electrolyte Imbalance)
8. شراب ۽ ٻين نشي آور دوائن جو گهٽي عرصي تائين استعمال وغيره وغيره .

ان لاءِ ڊاڪٽر سان رُجوع ڪرڻ گُهرجي . جيئن هو اهو معلوم ڪري سگهي تہ مرگهيءَ جي ان مريض ۾ ڪو خاص سبب تہ نہ آهي جنهن جو وري الڳ طريقي سان علاج بہ ڪرڻو پوندو آهي .

اگر مرگهيءَ جي بيماريءَ جو علاج نہ ڪجي تہ ڇا ٿيندو؟

- ذهني معذوري

• شديد قسم جي ذهني بيماريءَ يعني سائيڪوسس Psychosis

• مِرگهيءَ جا دورا اگر پاڻي ، باھ يا ڪنهن هلندڙ مشين جي سامهون پون يا گاڏي هلائيندي تين تہ مريض کي شديد ڌڪ يا سندس موت واقع ٿي سگهي ٿو.

ڇا بيهوشي يا جهٽڪن جا سڀ دورا مرگهيءَ جا هوندا آهن؟

بيهوشيءَ جا سڀ دورا ، مِرگهيءَ جي بيماري جا نہ هوندا آهن . نوجوان عورتن کي ۽ ڪڏهن ٻارن کي ڪجھ اهڙا دورا پوندا آهن جيڪي بلڪل مِرگهيءَ جي دورن سان مشابهت رکندا آهن . انهن دورن کي هسٽريا جا دورا يا نفسياتي دورا (Hysteria or Conversion Disorder)چئبو آهي .

هيٺين ڳالهين ذريعي مِرگهيءَ ۽ نفسياتي دورن ، (هِسٽرياجي دورن) ۾ فرق ڪري سگهجي ٿو.

مرگهي (دماغي دورا)

1. اهو دورو ڪهڙي وقت بہ ٿي سگهي ٿو ، ننڊ ۾ بہ ٿي سگهي ٿو .
2. ڪنهن بہ جڳھ تي چاهي مريض اڪيلو ڇو نہ هجي.
3. مريض کي دوري دوران ڪنهن بہ قسم جو ڌڪ لڳي سگهي ٿو.
4. مريض ڪنهن بہ جڳھ تي ۽ اچانڪ ڪِري سگهي ٿو .
5. ڪجھ مريضن جِي ، جهٽڪن ۾ زبان بہ ڪٽجي سگهي ٿي.

6. جهٽڪن جي نوعيت عام طور تي باقاعده ۽ مخصوص انداز جي هوندي آهي ، هر اچڻ واري دوري جي نوعيت پهرين دوري وانگر هوندي آهي .
7.دوري دوران ڪپڙن ۾ پيشاب به نڪري سگهي ٿو .

هسٽريا (نفسياتي دورا)

1. اڪثر ڪري هي دورو ڪنهن خاص وقت تي ٿيندو آهي، ننڊ ۾ اڪثر نه ٿيندو آهي.
2. صرف خاص حالتن ۾ ۽ اڪثر ڪري ماڻهن جي موجودگيءَ، جتي ماڻهن جي توجهه حاصل ڪري سگهجي.
3. اڪيلائپ ۾ ته دورو اڪثر ڪري نٿو پئجي سگهي .
4. اڪثر ڪري جهٽڪا بي قاعده هوندا آهن ۽ سندن ڪوئي مخصوص طريقو نه هوندو آهي ۽ هر دورو اڪثر ڪري ٻي دوري کان مختلف نوعيت جو هوندو آهي.
5 . مريض اهڙي طريقي سان ڪرندو آهي جو ڪيس ڪوئي ڌڪ نه لڳي. مريض پنهنجو پاڻ کي ڌڪ لڳڻ کان بچائي ڪري ڪرندو آهي.
6 .سندس زبان کي چڪ نه لڳندو آهي .
7 .مريض جو ڪپڙن ۾ پيشاب نه نڪرندو آهي .

مرگهيءَ جا مسلسل لڳاتار دورا (Status Epilepticus)

ڪڏهن ڪڏهن مرگهيءَ جي مريض کي لڳاتار دورا پوڻ شروع ٿي ويندا آهن. دورن جي وقفي ۾ مريضُ بلڪل بيهوش رهندو آهي .

اها دراصل هڪ ايمرجنسي آهي . اگر فوري طور تي مريض کي طبي امداد (First Aid) نہ ملي تہ ان جي دماغ کي دائمي تقصان پهچي سگهي ٿو . ڪڏهن ڪڏهن تہ مريضَ جو موتُ بہ واقع ٿي سگهي ٿو . ان ڪري مريض کي فوري علاج جي لاءِ ڊاڪٽر جو انتظام ضروري آهي .

ياد رکڻ گهرجي تہ اهي دورا اڪثر ڪري انهن مريضن کي پوندا آهن جيڪي علاج دوران هڪدم پنهنجون دوائون بغير ڪنهن معالج جي مشوري جي بند ڪري ڇڏيندا آهن . ان ڪري ڊاڪٽر جي مشوري کان بغير ڪڏهن بہ دوائون بند نہ ڪرڻ گهرجن.

ڪڏهن ڪڏهن اهي دورا دماغي بخار Menengitis يا دماغ ۾ ڳوڙهي Brain Tumor جي ڪري ٿيندا آهن .

مرگهيءَ کي اڀارڻ وارا ڪجهہ عنصر

- ٿڪاوٽ
- اوجاڳو
- ذهني الجهن ۽ پريشاني
- تيز بخار
- خون ۾ گلو ڪوز جي گهٽتائي
- گهڻو جسماني محنت جو ڪم ڪرڻ
- تيز ۽ غير متوازن جهلملا ئيندڙ روشني ڏانهن تڪڻ جيئن ڪمپيوٽر يا وڊيوگيم جو گهڻو استعمال ڪرڻ .
- عورتن ۾ ماهواري .
- ڊاڪٽر جي تجويز ڪيل دوا کي باقاعده استعمال نہ ڪرڻ .

مِرگهيءَ جو علاج

مِرگهي ڪا لاعلاج بيماري نہ آهي . اُن جو باقاعده علاج موجود آهي . جيڪڏهن مريض کي مسلسل دوا ملندي رهي تہ بيماري قابو ۾ رهندي آهي . مريض کي باقاعدگيءَ سان دوا استعمال ڪرڻ گهرجي ۽ هڪ ڏينهن بہ ڇڏڻ نہ گُهرجي . ڊاڪٽر کان هر پندرهن ڏينهن يا هڪ مهيني کان پوءِ مريض جو معائنو ضروري ڪرائڻ گُهرجي .

مِرگهي جي مريضن کي ٽن کان پنجن سالن تائين باقاعدگيءَ سان علاج جاري رکڻ گهرجي.

ڪجهہ مريضن جو علاج شگر يا بلڊپريشر جي علاج جيان سڄي عمر بہ ڪرڻو پوندو آهي .

مريضُ علاج جي دوران پنهنجو ڪم ڪار ڪري سگهي ٿو ۽ ننڍا ٻار علاج دوران اسڪول بہ وڃي سگهن ٿا· مريضَ جي لاءِ کائڻ پيئڻ جي ڪابہ پرهيز نہ آهي .

جيڪڏهن بيماريءَ جا دورا ڪنٽرول نہ ٿيندا هُجن تہ مريض کي باه جي سامهون وڃڻ يا ڪنهن خطرناڪ ڍنڍ يا تلاءَ جي سامهون وڃڻ يا ڪنهن اوچائيءَ واري جڳهہ تي ويهڻ يا گاڏي هلائڻ خطري کان خالي نہ هوندو آهي . ان ڪري اگر دورا ڪنٽرول نہ ٿين تہ اهڙين جڳهين تي ڪم ڪرڻ يا گاڏي هلائڻ کان احتياط ڪرڻ گهرجي .

دوائن جا اڻ وڻندڙ اثرات

Side effects of Anti Epileptics

- گهمڻ ۾ لڙکڙاهٽ

- هٿن ۾ ڏڪڻي
- ننڊ جو گھٽو اچڻ
- وارن جو ڪِرڻ
- چمڙي تي خارش
- جسم تي زخم ٿيڻ
- اکين ۾ خارش
- ماهواري ۾ خرابي
- رت جي ڳاڙهن ۽ اڇن جزن ۾ گھٽتائي ٿيڻ
- جيري تي اثر

هتي اها ڳالھ ڪرڻ بہ ضروري آهي تہ اهي اڻ وڻندڙ اثر سڀني مريضن ۾ ڪو نہ ٿيندا آهن پر جيڪڏهن ڪنهن مريض ۾ اهي اثر ٿين تہ ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گھرجي ۽ پوءِ ڊاڪٽر سندس دوا تبديل ڪري ٻي دوا تجويز ڪندو آهي جيڪي اهي اڻ وڻندڙ اثرات پيدا ڪو نہ ڪنديون آهن.

حمل جي دوران ڪوشش ڪري ڪا بہ دوا نہ وٺڻ گھرجي. ڊاڪٽر مريض کي فائدا ۽ نقصان ٻڌائيندو آهي. اگر دوا نہ کائبي تہ مرگھي جي ڪري ماءُ ۽ ٻار تي اثر ٿيندو. اگر دوا کائبي تہ ٻار تي اثر ٿي سگھن ٿا. اڪثر ڪري مريض دوا وٺڻ جو فيصلو ڪندا آهن. اڪثر ڪري ٻار تي اثر نہ ٿيندا آهن.

ڇا مرگهيءَ جي مريضن جون ڪجهه ٽيسٽون ڪرائڻ گهرجن؟ اي اي جي EEG ۽ سي ٽي اسڪين CT Scan ڇا آهن؟

جي ها.

هوئن تہ مرگهيءَ جي بيماري صرف دوري جي صحيح تفصيل معلوم ڪرڻ سان ئي تشخيص ٿي ويندي آهي.

مرگهيءَ جي دوري جي صحيح قسم معلوم ڪرڻ لاءِ هڪ ٽيسٽ جي ضرورت پوندي آهي جنهن کي اي اي جي EEGچئبو آهي. قسم معلوم ڪرڻ کان پوءِ ان مطابق علاج تجويز ڪيو ويندو آهي.

اي اي جي Electro Encephalography دماغ جي برقي لهرن کي ماپڻ جي هڪ ٽيسٽ آهي. جيئن دل جي برقي لهرن کي ماپڻ لاءِ اي سي جي ECG ئي ويندي آهي.

ان کان علاوه مرگهي ڪڏهن ڪجهه سببن جهڙوڪ دماغي فالج، دماغ ۾ ڳوڙهي Brain Tumor وغيره جي ڪري ٿي سگهي ٿي. ان کي ڏسڻ لاءِ هڪ دماغي ايڪسري جي ضرورت پوندي آهي جنهن کي سي ٽي اسڪين CT Scan چئبو آهي. ان کان علاوه خون جون ڪجهه ٽيسٽون بہ ڊاڪٽر تجويز ڪري سگهي ٿو. جيڪي ڪرائڻ بہ نهايت ضروري هونديون آهن.

مرگهيءَ جي دوري دوران ڪهڙا احتياط ڪرڻ گهرجي؟

- مريض جي آس پاس واري جڳهہ صاف ڪري ڇڏڻ گهرجي

- مريض جي پر سان سخت يا تيز ڌار واريون شيون هٽائڻ گهرجن تہ جيئن مريض ڪِرڻ سان زخمي نہ ٿي سگهي.
- مريض کي هڪ پاسي تي ڪري سمهارڻ گهرجي تہ جيئن ان جي ڪاڪڙي جي رطوبت يا گگ ڦڦڙن ۾ نہ وڃي سگهي.
- مريض جي وات ۾ ڪابہ سخت شئي نہ وڌي وڃي ڇو تہ سخت شئي جي وجهڻ سان ان جا ڏنڌَ ۽ مُهارون زخمي ٿي سگهن ٿا.
- ان جي هٿن ۽ پيرن کي مضبوطيءَ سان نہ پڪڙ جي.
- ڪائڻ پيئڻ جي لاءِ ڪابہ شئي ان جي وات ۾ نہ وجهڻ گهرجي ڇو تہ پاڻي وجهڻ سان ان جو ساه، منجهي سگهي ٿو.
- **مِرگهي جي مريض کي باه، پاڻي ۽ گاڏين هلائڻ کان پري رکڻ گهرجي.**

بخار ۾ جَهٽڪا (بخار ۾ دورا) Febrile Fits

اڪثر توهان ڏٺو هوندو تہ ڪجهہ ٻارن کي تيز بخار سان گڏ جهٽڪن جا دورا پوندا آهن. اهڙن دورن کي بخار جا جهٽڪا Febrile Fitsچئبو آهي.

انهن ٻارن جي بخار جو ترت علاج ڪرائڻ گهرجي ۽ بخار جو صحيح سبب معلوم ڪرڻ لاءِ ڊاڪٽر سان جلد رابطو

ڪرڻ گھرجي . ڊاڪٽر بخار کي آهستي آهستي عام حالت ۾ وٺي ايندا آهن .

مريض جي ڇاتيءَ ۽ پيشاني تي ٿڌي پاڻيءَ جون پٽيون رکڻ ۽ بخار جي دوائن سان بخار گھٽ ٿيڻ ۾ مدد ملندي آهي . مريض جي رشتيدارن کي هدايت ڪرڻ گھرجي تہ مريض کي سوڙ يا وزني ڪمبل سان نہ ڍَڪين .

اهڙن ٻارن ۾ هن قسم جا دورا عمر سان گڏو گڏ پنهنجو پاڻ ٺيڪ ٿي ويندا آهن. پر ڪن ٻارن ۾ وڏي هوندي مرگھيءَ جي بيماري پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ پڻ ٿي سگھن ٿا .

اهي دورا اگرتمام شديد پون ۽ گھڻي دير تائين هلن تہ ڊاڪٽرن کي اڪثر ڪري بخار جي علاج سان گڏ مرگھيءَ جي بيماري جو علاج بہ شروع ڪرڻو پوندو آهي .

ياد رکجي تہ ڪن ٻارن کي اهي دورا دماغي بخار يا ڳردن توڙ بخار Menengitis جي ڪارڻ هوندا آهن . جنهن جو اگر وقت سر علاج نہ ڪيو وڃي تہ اهو بخار يا تہ مريض کي موت جي منهن ۾ وٺي ويندو آهي يا وري دماغ کي دائمي طور تي نقصان ڏئي ڇڏيندو آهي ۽ ٻار پوري زندگي لاءِ ذهني معذور ٿي ويندو آهي .

گھڻو روئڻ کان پوءِ ٻڌجي وڃڻ وارا دورا

Breath Holding Attacks

ڄمڻ کان پوءِ ٽن سالن تائين ڪجھ ٻارن کي روئڻ کان پوءِ ٻڌجي وڃڻ وارا دورا پوندا آهن جيڪي دراصل مرگھي جا نہ

هوندا آهن . اهو ٻار دوري دوران بالڪل ڦڪو ٿي ويندو آهي . سندس هٿ پير اڪڙجي ويندا آهن، ڪڏهن ڪڏهن سندس پيشاب ٻہ نڪري ويندو آهي ، گهر وارن کي صبر ڪرڻ گهرجي . ڇو تہ اڪثر ٻارن جا ٽن سالن ڪان پوءِ اهي دورا ختم ٿي ويندا آهن . ڊاڪٽر اڪثر اهڙن ٻارن کي فولاد جون دوائون ڏيندا آهن جن سان ڪن ٻارن کي ڪافي فرق اچي ويندو آهي .

ياد رکجي تہ انهن دورن کي مرگهي جا دورا ڪونہ چئبو آهي.

مرگهيءَ جي بيماري جي باري ۾ ماڻهن جا غلط تاثرات

---

1. مرگهيءَ جا دورا هڪ مريض مان ٻي مريض کي لڳي سگهن ٿا :

جي نہ .

ائين بلڪل نہ ٿيندو آهي . دورو پوندي ڏسڻ يا وات مان نڪرندڙ جهڳ کي هٿ لڳائڻ سان دورو نہ پوندو آهي . اهي دورا مريضن جون شيون استعمال ڪرڻ يا جوٺي کائڻ سان بہ بين ماڻهن کي بالڪل ڪو نہ لڳندا آهن . ان ڪري مرگهي ڪا ڇوت جي بيماري نہ آهي . اهڙن ٻارن يا مريضن سان بالڪل رلي ملي رهڻ گهرجي .

2. دورا جسم ۾ بد روح جي داخل ٿيڻ سان ٿيندا آهن يا اهو هڪ حسابي چڪر آهي ، ڪا بيماري نہ آهي.

هرگز نہ .

هي دورا دماغ ۾ ڪنهن خاص جڳهہ تان گهٽي برقي لهرن جي پيدا ٿيڻ سان پوندا آهن . اها هڪ دماغي بيماري آهي پر ڪو بہ حسابي چڪر نہ آهي . پر پوءِ بہ اڪثر ماڻهو ان غلط فهمي ۾ هوندا آهن ڇا ڪاڻ تہ هي دورو ڪجهہ منٽن لاءِ ٿيندو آهي ۽ پوءِ پاڻ ئي ٺيڪ ٿي ويندو آهي ان ڪري ماڻهو سمجهندا آهن تہ مريض ڪي حساب وٺي ٿو ۽ پوءِ ڇڏي ٿو ۽ مريض ٺيڪ ٿي وڃي ٿو . اهو سراسر غلط آهي .

3. مرگهي هڪ لا علاج مرض آهي؟

هرگز نہ .

مرگهي جي علاج لاءِ گهڻيون مفيد ۽ موءَثر دوائون موجود آهن جيڪي اگر ڊاڪٽر جي هدايت جي مطابق استعمال ڪجن تہ دورا بالڪل ڪنٽرول ٿي ويندا آهن باقي اڪثر ڪري علاج ڪافي ڊگهو هوندو آهي .

ڪجهہ رشتيدار تہ ائين سمجهندا آهن تہ هي علاج نہ آهي بلڪ مريض پاڙي تي آهي . اگر مريض دوائون ڪائي ٿو تہ ٺيڪ آهي ورنہ وري دورا ٿي پون ٿا ۽ ان ڪري اهي علاج بند ڪري ڇڏيندا آهن . اهو سراسر غلط آهي ڇو تہ هونئن بہ ميڊيڪل سائنس ۾ ڪافي بيمارين جو علاج بالڪل گهڻو وقت هلندو آهي. جهڙوڪ بلڊپريشر ، شوگر ، جوڙن جي بيماري ، دل جي بيماري وغيره وغيره . مگر رشتيدارن ڪي ياد رکڻ گهرجي تہ علاج سان مريض هڪ سٺي زندگي گذاري

سگهي ٿو ۽ علاج نہ ڪرڻ سان دماغ دائمي طور تي معذور ٿي سگهي ٿو ۽ سندس اچانڪ ڪرڻ سان موت بہ ٿي سگهي ٿو.

4. مرگهيءَ جي مريض کي دوري دوران جوتو سنگهائڻ گهرجي؟

هرگز نہ.

اهو هڪ غلط تاثر آهي . مرگهيءَ جو دورو تہ هڪ ڪان ٻن منٽن تائين پنهنجو پاڻ ختم ٿي ويندو آهي ان ۾ جوتو سنگهائڻ جو ڪو بہ عمل دخل نہ هوندو آهي .

5. مرگهيءَ وارو ٻار اسڪول نہ موڪلڻ گهرجي ۽ اهو ڪڏهن بہ ڪنهن وڏي رتبي تي نہ پهچي سگهندو؟

اهو بہ تاثر غلط آهي .

مرگهي وارو ٻار عام ٻارن وانگر سٺي تعليم حاصل ڪري سگهي ٿو ۽ اهو هر وڏي رتبي تي پهچڻ جي قابل هوندو آهي، صرف ڪيس وقت سر دوائون ڪائڻيون پونديون آهن .

مرگهي جي ڪري ٻار جي ذهانت تي ڪو بہ اثر ڪو نہ پوندو آهي بشرطيڪ دورا ڪنٽرول ۾ هجن. تاريخ ۾ ڪافي وڏي رتبي تي پهتل ماڻهو مرگهيءَ جا مريض ٿي گذريا آهن .

6. مريض کي صرف پرهيزي کاڌا کارائڻ گهرجن.

جي نہ .

مريض هر قسم جو کاڌو کائي سگهي ٿو ڪنهن پرهيز يا خاص قسم جي کاڌي کائڻ جي ضرورت نہ هوندي آهي .

7. مرگهيءَ جي مريض کي شادي نہ ڪرڻ گهرجي ۽ ان کي ٻار بہ نہ پيدا ٿيندا؟

جي نہ.

جڏهن مريض جا دورا ڪنٽرول ٿي وڃن تہ هو شادي ڪري سگهي ٿو. حامل عورتون دوائن جي استعمال دوران ڊاڪٽر سان مشورو ڪن ڇو تہ ڊاڪٽر اهڙيون دوائون تجويز ڪندا آهن جيڪي ڄمندڙ ٻار کي گهٽ نقصان ڪن.

8. مرگهيءَ جي علاج جون دوائون Anti Epileptics نشہ آور ۽ عادت وجهندڙ دوائون هونديون آهن؟

هرگز نہ.

اهي دوائون شروع ۾ ٿورو خمار تہ پيدا ڪري سگهن ٿيون پر اهي نشہ آور يا عادت وجهندڙ ڪو نہ هونديون آهن. باقي مريضن کي گهٽي عرصي لاءِ اهي دوائون ان ڪري استعمال ڪرڻيون پونديون آهن تہ جيئن بيماري بيهر نہ اٿلي.

14. مٿي ۾ سور HEADACHE

اهڙو ڪو ماڻهو مشڪل سان هوندو جنهن ڪي ڪڏهن مٿي ۾ سور ڪو نه پيو هجي. درحقيقت مٿي جو سور اهڙي تڪليف آهي جنهن ڪافي ماڻهن جي ته زندگي ئي عذاب ڪري ڇڏي آهي.

ڪڏهن ڪڏهن ته مٿي جو سور ڪن خطرناڪ بيمارين جهڙوڪ دماغ ۾ ڳوڙهي (BrainTumor) يا دماغي بخار (Meningitis)جي ڪارڻ به ٿي سگهندو آهي. جيڪي موت مار بيماريون ليکيون ويندڙيون آهن. ان لاءِ اگر ڪو ئي به مٿي جو سور جي شڪايت زندگي ۾ پهريون پيرو ڪري، ان جي پوري طور تي تشخيص ڪئي وڃي ته اهو سور ڪهڙي سبب جي ڪارڻ آهي. خوشيءَ جي ڳالهه اها آهي ته اڪثر ڪري مٿي جو سور خطرناڪ سببن جي ڪري نه هوندو آهي. پر ڪجهه مٿي جا سور جيڪي خطري جا ڪٽي نه هوندا آهن پر پوءِ به مريض کي شديد تڪليف ڏيندا آهن جهڙوڪ رڳن جو سور يا اڌ مٿي جو سور Migraineوغيره جنهن جو علاج ڪرڻ ضروري هوندو آهي.

خطرناڪ مٿي جي سور جون نشانيون

(Alarming Signs of Headache)

اگر مٿي جي سور سان گڏ هيٺيون نشانيون هجن ته سمجهجي ته اهو مٿي جو سور خطرناڪ ٿي سگهي ٿو.

(1) زندگي ۾ پهريون دفعو ۽ تمام شديد مٿي ۾ سور پوي
(2) ماٺهو وائڙو ٿي وڃي ، مدهوشي يا بيهوشي طاري ٿي
(3) اک جو پورو نہ کلڻ ، اک جو ٽيڏو ٿيڻ ، هٿ يا پير
ڪمزور ٿيڻ وغيره يہ ٿين.
(4) اهڙو پراڻو مٿي جو سور جيڪو ڏينهون ڏينهن وڌندو
رهي.
(5) بخار ۽ ڪنڌ ۾ سور ٿئي .
(6) ڪنگهہ سان ، اوڪڙو ويهڻ سان يا پيشاب ۽ پائخاني وقت
زور لڳائڻ سان وڌي .
(7) صبح جو سوير اٿڻ وقت پوي يا ننڊ مان اٿاري .
(8) اڳ پوندڙ مٿي ۾ سور کان بدليل قسم جو هجي .
(9) دل ڪچي ٿيڻ کان بغير الٽيون اچڻ .
(10) وڏي عمر ۾ پهريون دفعو ۽ شديد سور پوڻ .

اگر مٿي جي سور ۾ مٿيون نشانيون هجن تہ فوري ڪنهن دماغي ڊاڪٽر سان رابطو ڪجي ۽ مڪمل معائنو ۽ دماغي ٽيسٽيون جهڙوڪ ڪنڊي مان پاڻي ڪڍڻ ، دماغي ايڪسري (سي ٽي اسڪين) CTScan وغيره ڪرائڻيون پونديون آهن ، جيئن خطرناڪ بيمارين جي انديشي کي رد ڪري سگهجي .

مٿي جي سور جا قسم

مٿي جو سور هيٺ ڄاڻايل مکيہ سببن جي ڪري ٿي سگهي ٿو .

(1) ذهني داٻ وارو مٿي ۾ سور (Tension Headache)
(2) لوتي سور يا اڌ مٿي جو سو (Migraine Headache)

(3) دماغي بخار جي ڪري متي ۾ سور (Meningitic Headache)
(4) دماغ ۾ ڳوڙهي جي ڪري متي ۾ سور
(Brain Tumor Headache)
(5) اک ۾ ڪاري پاڻي جي ڪري متي ۾ سور
(Acute Angle Glaucoma)
(6) بخار جي ڪري متي جو سور (Febrile Headache)
(7) نظر گهٽ جي ڪري متي جو سور (Refractive Error)
(8) زڪام جي ڪري متي ۾ سور (Sinusitis)
(9) دماغ جي رڳن سخت ٿيڻ جي ڪري متي جو سور
(Temporal Arteritis)
10. دماغ جي فالج جي ڪري متي ۾ سور
(Cerebrovascular accident)

هتي اسان صرف ٻن قسمن جي متي جي سورن جو تفصيل سان جائزو وٺنداسين . جيڪي اسان جي معاشري ۾ سڀ کان عام متي جي سورن جو ڪارڻ آهن . جهڙوڪ ذهني داٻ جو سور ، ۽ اڌ متي جو سور .

ذهني داٻ وارو متي جو سور (Tension Type Headache)

متي جي سور جي گهڻن مريضن کي گهڻي ڀاڱي هن قسم جو متي جو سور هوندو آهي . هن قسم جو متي جو سور تمام گهڻو عام آهي .

هن قسم جي سور ۾ اڪثر ڪري متي جي سور سان گڏ متي ۽ ڪنڌ جي مشڪن Musclesم چڪ ۽ داٻ محسوس ٿيندو آهي .

هن قسم جي مٿي جي سور ۾ ائين محسوس ٿيندو آهي جيئن ڪو پٽو مٿي جي چوڌاري سختي سان ٻڌل آهي .
هن قسم جو سور اڪثر ڪري مريضن کي مسلسل رهندو آهي ۽ وقفن وقفن سان گهٽ وڌ ٿيندو رهندو آهي .
اڪثر ڪري هن قسم جو سور هلڪو يا وچولي درجي جو ٿيندو آهي . پر تمام گهڻو شديد ڪو نه ٿيندو آهي .
مسلسل مٿي جي سور ڪارڻ مريضن جو روز مره جو ڪم ڪار ۽ اٿي ويهڻي ڏاڍي متاثر ٿيندي آهي .

سبب

(1) ذهني پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ (Stress)
(2) اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري (ڊپريشن) (Depression)
(3) مسلسل پريشان رهڻ جي بيماري .
Genaralized Anxiety Disorder

علاج

جيئن ته هن قسم جي مٿي جي سور جو سبب دماغ تي ذهني دٻاءُ هوندو آهي . ان ڪري ذهني دٻاءُ گهٽائڻ وارن طريقن سان هن قسم جو مٿي جو سور گهٽجي ويندو آهي . هن لاءِ هيٺيان طريقا استعمال ڪبا آهن .

(1) سڪون پيدا ڪندڙ ورزشون (Relaxation Excercises)
(2) مسئلن ۽ پريشانين جي نبيري لاءِ ڳالهه ٻولهه جو علاج
(Psycho Therapy or Talk Therapy)
(3) جسماني ورزشون ۽ يوگا وغيره (Yoga)

(4) ذهن تان داب گهٽ ڪرڻ لاءِ دوائن جو استعمال
(Pharmaco Therapy)

هن ۾ اڪثرڪري ڊپريشن جي ختم ڪرڻ وارين دوائن Anti Depressantجو استعمال ڪرڻو پوندو آهي . ياد رهي ته انهن دوائن جو استعمال مريضن کي ڪافي ڊگهي عرصي تائين ڪرڻو پوندو آهي .

اڌ مٿي جو سور يا لوتي سور يا رڳن جو سور
Migraine

هن قسم جو مٿي جو سور به ڏاڍو عام آهي . هڪ اندازي مطابق معاشري ۾ ڪنهن به وقت اڪثر ڪري 10 فيصد مردن ۽ 18 فيصد عورتن ۾ هن قسم جو مٿي جو سور رهندو آهي .

هن قسم جو مٿي جو سور وقفن وقفن سان ۽ تمام گهڻو شديد ٿيندو آهي . اڪثر مريض ته ائين به چوندا آهن ته سور وقت سندن دماغ چڙ ته ڦاٽندو آهي . يا سندن مٿي جون رڳون ڦاٽنديون آهن . مريض ته ائين به چوندا آهن ته اهي ان وقت ايترو ته پريشان ٿيندا آهن جو سندن دل چوندي اٿن ته مٿو ڪٽي پٽ سان هڻجي .

هن قسم جي مٿي جي سور جون علامتون

1. وقفي وقفي سان ۽ شديد مٿي ۾ سور پوڻ .
2 . اڌ مٿي ۾ سور پوڻ ۽ ڪڏهن ڪڏهن سڄي مٿي ۾ سور پوڻ .
3. الٽي جو اچڻ .

4. دل جو ڪچو ڪچو ٿيڻ .
5. روشني يا آواز جو نہ وڻڻ .
6. دماغ جي رڳن جو دڙڪڻ (ڌڪ ڌڪ ڪرڻ)
7. ڪجهہ مريضن کي وري مٿي جو سور شروع ٿيڻ کان اڳ، ڪجهہ علامتون محسوس ٿينديون آهن .

مثلا

- اکين جي اڳيان چمڪيلا ستارا يا ليڪون نظر اچڻ .
- اکين جي اڳيان انڌيرو ڇانجي وڃڻ يا هڪ جا ٻہ نظر اچڻ .
- ٿوري دير لاءِ اکين جي روشني ختم ٿيڻ .
- ڳالهائڻ ۾ تڪليف محسوس ٿيڻ .
- منهن ، هٿن يا ٻانهن ۾ ساٽاٽيپ محسوس ٿيڻ .

ياد رکجي تہ گهڻن مريضن ۾ انهن نشانين کان سواءِ ئي شديد مٿي ۾ سور پوندو آهي.

سبب

- موروثي اثر
- دماغ ۾ ڪجهہ خاص ڪيميائي رطوبت ۾ بگاڙ
- ذهني پريشاني يا ذهني داٻ
- ڪجهہ دوائن جو استعمال مثلا دل جو دوائون ، ٻار بند ڪرڻ جون دوائون وغيره

علاج

رڳن جي سور (اڌ مٿي جو سور) Migraine جي علاج جا ٻه حصا ٿين ٿا.

(1) سور جي وقت علاج (Abortive Treatment)

(2) سور کان بچاءُ لاءِ علاج (Prophylactic Treatment)

(1) سور جي وقت علاج (Abortive Treatment)

شديد سور وقت عام قسم جو سور ختم ڪرڻ واريون دوائون ڏنيون وينديون آهن جن ۾
Non steroidal Anti Inflammatroy Drugs or Analgesics
جو استعمال عام آهي.

اڄڪالهه هڪ خاص قسم جون دوائون جن کي Tryptans به چئبو آهي، پوري دنيا ۾ انهن دوائن جو استعمال عام ٿي رهيو آهي.

ياد رهي ته انهن دوائن جي صحيح فائدي لاءِ انهن کي سور شروع ٿيڻ جي پهرين علامت وقت استعمال ڪرڻ گهرجن. باقي دير سان استعمال ڪرڻ ڪري انهن جو فائدو ايترو ڪو نه ٿيندو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن شديد الٽي جي حالت ۾ الٽي ختم ڪرڻ جون دوائون به استعمال ڪبيون آهن.

(2) سور کان بچاءُ لاءِ علاج (Prophylactic Treatment)

رڳن جو سور Migraine اگر مهيني ۾ چئن دفعن کان وڌيڪ ٿئي يا اگر مهيني ۾ هڪ دفعو پر ڏاڍو شديد سور ٿئي ۽ ان

سان ڪافي ڏينهن طبيعت خراب رهي ته اهڙن مريض جو 6ڪان 12 مهينن تائين حفاظتي علاج به ڪرڻو پوندو آهي.
ڪجهه مريضن جن کي اهڙو سور ورثي ۾ مليل هوندو آهي ۽ تمام گهڻو شدت سان ۽ جلدي جلدي پوندو آهي. انهن جو احتياطي علاج تمام گهڻي ڊگهي عرصي يعني سالن جا سال به هلائڻو پوندو آهي.

مٿي جي سور جي مريضن لاءِ ڪجهه مشورا

(1) وقت تي آرام ڪرڻ گهرجي ۽ هرويرو گهڻو اوجاڳو نه ڪرڻ گهرجي.
(2) تمام گهڻو ڪم (حد کان وڌيڪ) نه ڪرڻ گهرجي.
(3) منجهند جي اس کان پاسو ڪجي.
(4) پاڻ کي پر سڪون رکڻ لاءِ پنهنجي لاءِ وقت ڪيجي، پنهنجي رشتيدارن، دوست احبابن سان ڪچهري کي زندگيءَ جو معمول ڪرڻ گهرجي.
(5) گهڻي بک نه ڪيجي ۽ وقت تي کاڌو کائڻ گهرجي.
(6) روزانو جسماني ۽ ذهني ورزش (پر سڪون رکڻ واريون ورزشون) ڪرڻ گهرجن.
(7) رڳن جي سور (Migraine) جي مريض کي هيٺيان کاڌا کائڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي جهڙوڪ ڪيلو، ڪينو، صوف، ڪير، ڪير جون ٺهيل شيون جهڙوڪ آئسڪريم، چاڪليٽ، سڪو ميوو، چائينيز لوڻ (اجينو موٽو) وغيره.

مريض کي اھو معلوم ڪرڻ گھرجي تہ انھن مان ڪھڙين شين جي استعمال سان انھن کي مٿي جو سور ٿو پوي ۽ پوءِ ان شئي جو استعمال ڪيس ختم ڪرڻ گھرجي .

(8) ذھني داٻ گھٽائڻ لاءِ ڪوششون ڪرڻ گھرجن جھڙوڪ مسئلن کي پوئتي رکڻ کان پرھيز ڪجي ، ۽ انھن مسئلن جي نبيرو ڪرڻ کي ترجيع ڏجي .

پنھنجي ذميداري ٻين سان ورھائڻ گھرجي
(Sharing of Responsibilities)

مسئلن جي نبيرڻ لاءِ دوستن سان احوال ڪجي ۽ ضرورت پوڻ تي انھن کان رھنمائي وٺجي جن مسئلن جو ڪو بہ سٺو حل توھان کي نہ ملي سگھي انھن مسئلن کي قدرت جي طرفان سمجھي ۽ڏکين حالتن سان سمجھوتو ڪرڻ گھرجي .
(Adaptation)

15 . ذهني داٻ STRESS

اهو هڪ عام مشاهدو آهي تہ جڏهن اسان ڪنهن واقعي يا معاملي کي حل نہ ڪري سگهندا آهيون تڏهن اسان کي پريشاني ٿيندي آهي ۽ اسان ذهني داٻ محسوس ڪندا آهيون . دراصل پريشانيءَ جي واقعي سان منهن ڏيڻ لاءِ اسان جو جسم هڪ ردعمل پيدا ڪندو آهي ان کي ذهني داٻ چئبو آهي . ٻين لفظن ۾ ڪٿي ائين چئجي تہ "جسم جو اهو رد عمل يا تبديليون جيڪي ڪنهن جسماني يا ذهني الجهن يا واقعي جي ڪارڻ پيدا ٿين ، ان کي ذهني داٻ Stressچئبو آهي ذهني داٻ دراصل اسان جي ذهني ۽ جسماني صحت تي ڪافي اثر انداز ٿيندو آهي ."

Physiological response to physical or Psychological threat(Stressor)

ذهني داٻ جو جسم تي اثر Response of body to stress

اسان کي ڪابہ پريشاني ٿيندي آهي تہ اسان جو جسم ان ذهني داٻ کي منهن ڏيڻ لاءِ خاص قسم جو رد عمل پيدا ڪندو آهي ۽ جسم ۾ مختلف قسمن جون تبديليون پيدا ٿيڻ شروع ٿي وينديون آهن . اهڙو جسماني رد عمل ٽن مرحلن ۾ ٿيندو آهي.

پهرين مرحلو . جسم ۾ تمام گهڻي توانائيءَ جو پيدا ٿيڻ

سڀ کان پهريان اسان جو جسم ان ذهني داٻ کي منهن ڏيڻ لاءِ هڪ خاص ڪيميائي رطوبت Nor Adrenalineڪڍڻ شروع ڪندو آهي جنهن سان جسم کي ڪافي توانائي ملندي آهي پر

ان جي ڪري جسم ۾ ڪجهه مسئلا به پيدا ٿيندا آهن جهڙوڪ دل جي ڌڙڪن تيز ٿي ويندي آهي ۽ ماڻهو وڏا وڏا ساه کڻڻ شروع ڪري ڇڏيندا آهن وغيره . هي ردعمل سٺي يا خراب بنهي واقعن سان شروع ٿي سگهندو آهي.

مثال طور :

شادي جي رات هجي ملازمت مان ڪڍيا ويا هجو يا وري ڪنهن انٽرويو يا امتحان ۾ وهٽو هجي .

دراصل توانائي جو ائين گهٽو پيدا ٿيڻ اسان جي ذهني داٻ کي گهٽائڻ ۾ ڪافي مدد ڪندو آهي .

ٻيو مرحلو ، جسم ۾ جمع ٿيل توانائي جو خرچ ٿيڻ

اگر ماڻهو ڪنهن به سبب ڪري ذهني داٻ مان ٻاهر نه اچي سگهي ته توانائي حاصل ڪرڻ لاءِ ٻي مرحلي ۾ ان جو جسم پنهنجي اندر ۾ جمع ٿيل شوگر Glucose / Sugar يا چربي Fats جو استعمال شروع ڪري ڇڏيندو آهي . ان حالت ۾ اڪثر ڪري ماڻهو پاڻ کي ذهني داٻ جو شڪار ۽ ٿڪيل محسوس ڪندا آهن .

ان حالت ۾ ممڪن آهي ته اهو ماڻهو ضرورت کان وڌيڪ چانهه ، ڪافي پيئڻ لڳي . ڪجهه ماڻهو سگريٽ نوشي ۾ اضافو ڪري ڇڏيندا آهن يا وري ڪجهه ماڻهو شراب نوشي Alcohol جو استعمال ڪرڻ لڳندا آهن .

ان حالت ۾ اهڙن ماڻهن کي ڪجهه خاص تڪليفون به پيدا ٿي سگهن ٿيون . جيئن ته ياداشت ۾ گهٽتائي ، گرمي يا سردي گهٽو محسوس ڪرڻ يا عام حالتن کان وڌيڪ نزلي زڪام جو شڪار ٿي وڃڻ .

ٽيون مرحلو، جمع ٿيل توانائي جو خاتمو

اگر ماڻهو ذهني داٻ پيدا ڪندڙ مسئلن ڪي حل نہ ڪري سگهندا آهن تہ سندن جسم ۾ پيدا ٿيڻ واري توانائي کان وڌيڪ توانائي جي ضرورت محسوس ٿيڻ لڳندي آهي . جنهن جي سبب اهي مڪمل طور تي ذهني داٻ جو شڪار ٿي سگهن ٿا . اهڙي حالت ۾ ماڻهن ۾ ڪافي خطرناڪ بيماريون بہ پيدا ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي . جهڙوڪ دل جي بيماري السر يا ذهني بيماريون وغيره وغيره .

ذهني داٻ گهٽائڻ جا طريقا . (Stress Management)

جيئن تہ اسان مان هر هڪ شخص جي فطرت ۽ طبيعت مختلف آهي . ان ڪري هر شخص جو ذهني داٻ کي محسوس ڪرڻ بہ مختلف انداز ۾ هوندو آهي . ان لاءِ ڪوئي هڪ اهڙو متفق خاص فارمولو ناهي جنهن تحت اسان ذهني داٻ کي منهن ڏئي سگهون پر پوءِ بہ تلهي ليکي ڪافي اهڙا طريقا هوندا آهن جن جي مدد سان اسان ڪافي حد تائين عارضي طور يا دائمي طور تي ذهني داٻ کي منهن ڏيڻ جي قابل ٿي سگهون ٿا .

(1) پنهنجي مسئلي جي سُڃاڻپ

سڀ کان پهرين اهو ڏسڻو هوندو آهي تہ ذهني داٻ جو اصل سبب ڪهڙو آهي؟ ملازمت جو مسئلو ، ڪنهن ٻئي شخص سان خراب تعلقات يا مالي مشڪلاتون وغيره وغيره . اگر اسان ان کي سڃاڻي ورتو تہ ان جي حل جي لاءِ ڪجهہ ڪري بہ سگهجي ٿو .

(2) پنهنجي مسئلن کي ڳولهي ترتيب سان لکڻ

زندگي ۾ پيش اچڻ وارن واقعن کي کوئي کئين محسوس ڪري ٿو ، وڏي اهميت رکندو آهي . مثال طور ڪو واقعو اگر توهان لاءِ ذهني داٻ جو باعث هجي ته ٿي سگهي ٿو ته توهان جي پاڙيسري لاءِ ڪونه هجي .

ان ڪري ذهني داٻ پيدا ڪندڙ اهڙن واقعن جي نشان ڏهي ڪري هڪ لسٽ ترتيب ڪجي ، جيڪي توهان جي لاءِ ذهني داٻ جو باعث بڻيا آهن.

مثال طور

- زندگي جا وڏا واقعا

جيئن شادي ڪرڻ ، ملازمت ۾ تبديلي ، رهائش جي تبديلي ، طلاق ٿيڻ ، يا پنهنجي ڪنهن عزيز جي وفات ٿي وڃڻ .

- گهٽي عرصي تائين هلندڙ پريشانيون

جهڙوڪ ٻارن جي مستقبل جي باري ۾ سوچ ، مالي يا سماجي مسئلا يا مسلسل دائمي بيماري جو هجڻ وغيره .

- روزمره جا واقعا

ٽريفڪ ۾ڦاسي پوڻ ، بدتميز ماڻهن سان واسطو پوڻ ، دفتر ۾ صاحب سان نه نهڻ ، سس ۽ نڻان سان خراب تعلقات ، گهر واري سان خراب تعلقات وغيره وغيره .

(3) پنهنجي مسئلن کي حل ڪرڻ

- ترتيب وار لکيل لسٽ کي سامهون رکجي
- سڀ کان ڏکيا مسئلا متي لکيا وڃن ۽ سڀ کان سولا مسئلا هيٺ لکيا وڃن

- سڀ کان پهريائين هينيان کان يعني سوءَلن مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ چونديو وڃي
- ڪنهن بہ مسئلي کي حل ڪرڻ لاءِ اهو سوچيو وڃي تہ ان مسئلي جا ڪهڙا حل ٿي سگهن ٿا .
- هر حل جا فائدا ۽ نقصان ڏنا وڃن
- اهو ڏٺو وڃي تہ اهو حل ڪيئن ٿي سگهي ٿو
- ڪو بہ هڪ حل چونڊجي
- ان تي عمل ڪرڻ لاءِ وقت جي هڪ حد طئي ڪئي وڃي
- مثال طور معاشي ڪمزوري آهي تہ وڌيڪ ڪمائڻ لاءِ ٻيا رستا سوچيا وڃن ۽ ان تي عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي .
- ڪجهہ اهڙا ذهني داٻ پيدا ڪرڻ وارا مسئلا هوندا آهن جن جو حل مُمڪن نہ هوندو آهي (يعني جيئن ڪنهن پياري جو فوت ٿي وڃڻ وغيره) اهڙن مسئلن کي برداشت Adopt / Adjust ڪرڻ گهرجي . ۽ نئين حالات ۾ رهڻ سکڻ گهرجي .
- ذهني داٻ کي گهٽائڻ لاءِ مسئلن کي حل ڪرڻ نهايت ضروري هوندو آهي . اگر مسئلا ذهن ۾ لاڳيتو هوندا تہ ذهني داٻ مسلسل رهندو .

(4) پنهنجي مسئلي جي باري ۾ ڳالهہ ٻول ڪريو

ذهني داٻ پيدا ڪندڙ مسئلن تي دوستن يارن يا خاندان وارن سان ڳالهہ ٻول بہ ڏاڍي فائدي مند هوندي آهي . دوست يار ۽

خاندان جا فرد ٻن طرحَ سان فائدي مند ٿي سگهندا آهن . ﭘﻬﺮﻳﻮن تہ توهان جي مسئلن کي ٻڌڻ سان توهان جي اندر جي ﭘﮍاس ٻاهر نڪرندي ۽ توهان جي پريشاني ڪافي گهٽجي سگهي ٿي ۽ ٻيو تہ توهان جي مسئلي کي حل ڪرڻ لاءِ اهي تجويزون بہ پيش ڪري سگهن ٿا جيڪي توهان لاءِ فائده مند ٿي سگهن ٿيون .

(5) پنهنجي ذهن کي مسئلن کان ڇوٽڪارو ڏيارڻ لاءِ پاڻ کي مصروف رکو :

توهان عارضي طور تي ذهني داٻ جو سبب بڻجڻ وارين ڳالهين کان ڇٽڪارو حاصل ڪرڻ جي لاءِ پاڻ کي رُڌل رکو . مثال: ڪيڏڻ يا ڪو ڪم ڪرڻ . مصروف رهڻ سان توهان ذهني داٻ کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهو ٿا .

(6)ذهني داٻ کي گهٽائڻ لاءِ جسماني ورزشون

جسماني ورزشون ذهني داٻ کي گهٽائڻ ۾ ڪافي اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿيون . جهڙوڪ ڇهل پهل ڪرڻ ، ڪيڏڻ ، باغباني ڪرڻ ، گهر جي صفائي سٿرائي ڪرڻ وغيره .

پاڻ کي پُرسڪون رکڻ لاءِ ورزش ڪرڻ ، وڏا وڏا ۽ گهرا گهرا ساهہ کڻڻ . (نڪ جي ذريعي آهستي ساهہ کڻو ۽ وات جي ذريعي ٻاهر ڪڍو) يا يوگا Yogaوغيره ڪريو.

(7) پُرسڪون ڪرڻ واريون ورزشون

(Relaxation Excercises)

هن خاص قسم جي ورزشن ۾ ماڻهوءَ کي چيو ويندو آهي ته هو جسم جي هر حصي کي واري واري تمام ڍلو يا بي جان ڪري ڇڏي ۽ پوءِ آهستي آهستي وڏا وڏا ساه کڻي .

هي ورزش هڪ خاص طريقي سان ڪئي ويندي آهي يعني مٿي کان وٺي پيرن تائين، آهستي آهستي جسم جي هر حصي کي الڳ الڳ ڍلو ڪري ڇڏيو . پاڻ کي پُرسڪون ڪرڻ وقت ساه خارج ڪريو . اگر توهان ذهني داٻ کي ختم ڪرڻ واري ورزش جي عادت ٺاهي ڇڏي ته آهستي آهستي توهان پنهنجي ذهني داٻ کي ڪافي حد تائين گهٽائڻ ۾ ڪامياب ٿي ويندءُ.

(8) ذهني داٻ کان بچاءُ

سڀ کان وڌيڪ اهم آهي ته ذهني داٻ پيدا ٿيڻ کان اڳ ۾ ان جو بچاءُ ڪجي.

اگر توهان ان قابل ٿي وڃو ته پنهنجي ذهني داٻ کي پهرين مرحلي ۾ ئي گهٽ ڪري سگهو ته اها توهان جي وڏي عقلمندي هوندي . ان جي لاءِ ڪجهه بهتر طريقا اسان هتي ٻڌائي رهيا آهيون .

- فيصلو ڪريو ، پنهنجن مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ سُستي نه ڪريو . اگر ڪو مسئلو حل طلب هجي ته ان کي حل ڪريو پر صرف ائين جان نه ڇڏايو ۽ مسئلا اڳتي تي نه رکو بلڪ حل ڪرڻ لاءِ فيصلا ڪريو .
- اگر ڪو اهڙو مسئلو هجي جنهن جو ڪو به حل نه هجي ته قدرت جي مرضي سمجهي ان کي برداشت ڪرڻ سکو .
- ڪجهه ڪم بين ۾ ورهايو .

(Delegate Responsibilities to others)

ٻين کي بہ ڪجهہ ڪم ڪرڻ ڏيو جيڪي هو ڪري سگهن ٿا. هر ڪم پاڻ ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪريو.

- ياد رکو تہ اهو نا ممڪن آهي تہ توهان ذهني داٻ کان مڪمل طور تي آزاد زندگي گذاري سگهو.

توهان جو مقصد ۽ ڪوشش اها هجڻ گهرجي تہ توهان ذهني داٻ کي ٽين درجي تائين نہ پهچڻ ڏيو ۽ اهڙو وقت نہ اچي جو توهان جي جمع ٿيل توانائي ختم ٿيڻ شروع ٿي وڃي. توهان جيستائين ذهني داٻ جي ٽيئن درجي تائين نٿا پهچو توهان ذهني داٻ جا مستقل مريض نٿا بڻجي سگهو.

- هفتي وار پروگرام مرتب ڪريو جنهن ۾ تفريحي محفل ۽ دوستن سان ڪچهري وغيره شامل هجي.

16. ننڊ نہ اچڻ جي بيماري

INSOMNIA

ننڊ نہ اچڻ هڪ اهڙو مسئلو آهي جنهن جي اهميت ان کي هوندي جنهن سان اهو مسئلو هوندو . هڪ اندازي مطابق ويهہ کان ٽيهہ فيصد آبادي ۾ اها تڪليف ٿيندي آهي ۽ زندگي کي تمام گهڻو متاثر ڪري سگهندي آهي . ننڊ جون بيماريون عورتن ۾ وڌيڪ عام آهن . عمر سان گڏ ننڊ جي بيمارين جو تناسب وڌندو ويندو آهي .

ننڊ جو صحيح وقت

هڪ صحتمند شخص جي ننڊ عام طور تي ٧ کان ٨ ڪلاڪن تي مشتمل هوندي آهي . ڪجهہ ماڻهو گهٽي ننڊ جا عادي هونداآهن ۽ ڪجهہ ماڻهن جي لاءِ ٧ ڪلاڪن جي ننڊ بہ ڪافي هوندي آهي .

سٺي ننڊ جا فائدا

ننڊ هڪ اهم ۽ بنيادي ضرورت آهي ان جي بغير انسان ذهني ۽ جسماني طور تي صحتمند نٿو رهي سگهي . ننڊ جي وقت اسان جو جسم ۽ دماغ آرام جي حالت ۾ هوندا آهن ۽ توانائي جمع ڪندا آهن . جڏهن تہ ڪجهہ عضوا مستقل ڪم جي حالت ۾ هوندا آهن مثال طور تي جسم جي نشونما ۾ ڪم اچڻ وارا هارمونز Growth Hormones ننڊ جي وقت ٺهندا آهن ان عمل کي قائم

رکڻ جي لاءِ مکمل آرام ۽ پرسکون ننڊ جي ضرورت هوندي آهي.

ننڊ نہ اچڻ جا سبب

ننڊ نہ اچڻ جا ڪافي سبب ٿين ٿا ڪجهہ خاص خاص هتي ٻڌايا وڃن ٿا.

(1) ذهن تي داٻ Stress يا الجهن
(2) جسم ۾ ڪٿي بہ سور جي شڪايت
(3) ڏينهن رات جي شفٽ واري نوڪري
(4) مختلف ٽائيم تي ننڊ ڪرڻ يعني ڪڏهن سوير تہ ڪڏهن دير سان.
(5) مسلسل پريشان رهڻ واري بيماري
(Geralized Anxiety Disorder)
6) اداسيءَ ۽ مايوسيءَ واري بيماري (Depression)
(7) مختلف جسماني بيماريون (دل ۽ دماغ جون بيماريون) وغيره.
(8) ڪجهہ دوائن جي استعمال سان يا نشي جي عادت جي ڪارڻ.
(9) نشو يا نشي آور دوائن جي ڇڏڻ جي ڪري.

ذهني پريشاني Stress توهان جي ننڊ کي ڪيئن متاثر ڪندي آهي؟

رات جو سمهڻ وقت سڄي ڏينهن جي پريشانين جي باري ۾ سوچي ڪري توهان جو ذهن الجهي ويندو آهي ۽ توهان مسلسل انهن مسئلن جو حل ڳولهڻ ۾ لڳاپيا هوندا آهيو.

ان حالت ۾ هڪ مصروف ذهن سان توهان توهان کڏهن بہ آرام ڪري ڪونہ ٿا سگهو . آهستي آهستي توهان پاڻ ان ڳالهہ تي قائل ٿي ويندا آهيو تہ هاڻي توهان سمهي نٿا سگهو ، اها ڳالهہ پاڻ هڪ ٻي ذهني پريشاني کي جنم ڏيندي آهي . ان ڪري بي خوابي جو هڪ نہ ختم ٿيندڙ سلسلو شروع ٿي ويندو آهي .

ٻي ڏينهن توهان ننڊ نہ اچڻ جي سبب کان وڌيڪ ٿڪيل ۽ ٻوجهل طبيعت جو شڪار ٿي ويندا آهيو ۽ ان پريشاني جي حالت ۾ ٻي رات جو ننڊ نہ اچڻ جو ڊپ وڌيڪ وڌي ويندو آهي . اگر اها صورتحال برقرار رهي تہ توهان جي لاءِ ننڊ نہ اچڻ جا حالات وڌي ويندا آهن .

تندرست ننڊ جا اصول Sleep Hygeine

(1) ڏينهن جي وقت هلڪي ڦلڪي ورزش جي عادت وجهو پر رات جو ورزش کان پرهيز ڪيو .

(2) چانهہ ، ڪافي ۽ سگريٽ کان جيترو ٿي سگهي پرهيز ڪيو .

(3) منجهند جو وڌيڪ سمهڻ کان پرهيز ڪريو .

(4) رات جي وقت ڪوئي وڌيڪ الجهن ۾ اضافو ڪرڻ واري ڪمن کان پرهيز ڪريو .

(5) رات جي وقت ضرورت کان وڌيڪ کائڻ کان پرهيز ڪريو پر خالي پيٽ بہ نہ سمهو .

(6) ننڊ جي وقت گهٽي پاڻي پيئڻ سان بہ تڪليف محسوس ٿي سگهي ٿي ۽ ننڊ متاثر ٿي سگهي ٿي .

(7) رات جو تڙ ڪرڻ سان هڪ فرحت بخش احساس ٿيندو آهي ۽ ٿڪاوٽ پري ٿي ويندي آهي ۽ ننڊ اچڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

(8) سمهڻ جي ڪمري لاءِ هڪ آرام وارو ، پرسڪون ۽ محفوظ جاءِ جو انتخاب ڪريو.

(9) ٻاهر جي گوڙ ۽ روشني کان سمهڻ جي ڪمري کي محفوظ ڪريو.

(10)گهڙيال کي اکين کان پري رکو . هلندڙ وقت جي احساس سان وڏيڪ جهنجهلاهٽ ۽ پريشاني جي سبب کان بي آرامي جو شڪار ٿي سگهجي ٿو.

(11) سمهڻ واري بستري تي ويهي ڪري کائڻ پيئڻ ، ٽي وي ڏسڻ ، يا ڪتاب پڙهڻ کان پرهيز ڪريو ۽ بستري کي صرف سمهڻ جا لاءِ استعمال ڪريو . ننڊ جو ڪمرو صرف ننڊ لاءِ ئي استعمال ڪريو.

(12) ننڊ نہ اچڻ جي حالت ۾ ٿوري دير جي لاءِ بستري تان اٿي وڃو ۽ ڪوئي ڪم ڪار مثال طور تي ڪتاب پڙهي وٺو ۽ ٻيهر سمهڻ کان پهريان ننڊ اچڻ جو انتظار ڪريو ۽ جيڪڏهن ننڊ جو خمار محسوس ٿئي تڏهن ننڊ واري ڪمري ۾ اچو.

(13) صبح جي وقت اک جي کُلڻ کان پوءِ سستي کان ڪم نہ وٺو نہ تہ ٻيهر ننڊ اچي سگهي ٿي.

(14) ڏينهن جي روشني ۾ ٻاهر نڪرو تہ جيئن توهان جو جسم روشني جي تبديلي محسوس ڪري سگهي ۽ ڏينهن جي ڪمن جي لاءِ تيار ٿي سگهي.

علاج

دنيا ۾ ننڊ جي دوائن ۾ هن وقت وڏيڪ کوجنا ٿي رهي آهي . هاڻي ننڊ جي بيماري ڪوئي اهڙو مسئلو ناهي جنهن جي ڪري توهان کي مجبوري جي حالت ۾ رات گذارڻي پوي . اهڙيون دوائون موجود آهن جيڪي ننڊ جي تڪليف کي موءثر طريقي سان حل ڪري سگهن ٿيون .

اگر ڊاڪٽر اهو سمجهي ٿو تہ توهان جي ننڊ ڪنهن بيماري جي ڪري خراب ٿي آهي . مثال طور : مايوسيءَ واري بيماري Depression يا مسلسل پريشان رهڻ واري بيماري Anxiety تہ ان بيماري جو علاج ڪرڻ سان ننڊ ڪافي بهتر ٿي ويندي آهي .

باقي اگر ننڊ جو نہ اچڻ ذهني داٻ Stress جي ڪارڻ آهي تہ ذهني داٻ کي گهٽ ڪرڻ جا طريقا ۽ تندرست ننڊ جي اصولن تي عمل ڪرڻ سان ننڊ بهتر ٿي سگهي ٿي .

17. شديد قسم جي ذهني بيماري
سائيڪوسِس PSYCHOSIS

- شديد قسم جي ذهني بيماريءَ ۾ مريض جو حقيقت کان تعلق ختم ٿي ويندو آهي . يعني مريض اهڙيون ڳالهيون ڪندو آهي جيڪي هڪ عام ماڻهو جي سوچ سمجهه کان ٻاهر هونديون آهن جهڙوڪ انهن کي ڪي غيبي آواز ٻڌڻ ۾ ايندا آهن . جيڪي ٻين کي ٻڌڻ ۾ ڪو نہ ايندا آهن يا وري کين ائين لڳندو آهي تہ پنهنجا همدرد ماڻهو بہ سندن دشمن ٿي بيٺا آهن ۽ کين مارڻ جون ڪوششون ڪري رهيا آهن .
- ڪجهہ مريض ڏاڍيون وڏيون ڳالهيون ڪندا آهن تہ مان ايس پي S.P ٿي ويو آهيان يا بادشاهہ ٿي ويو آهيان يا ڪجهہ مريض وري شديد مذهبي جنون ۾ اچي ويندا آهن ۽ پاڻ کي وڏو مذهبي ۽ بزرگ يا ولي سمجهڻ لڳندا آهن . مطلب اهي اهڙيون ڳالهيون ڪندا آهن جيڪي حقيقت ۾ اڻ ٿيٽيون هونديون آهن .
- ڪڏهن ڪڏهن هو بيحد خوش مزاج ٿي ويندا آهن تہ ڪڏهن وري شديد ڪاوڙ ڪندا آهن ۽ مارڌاڙ تي لهي ايندا آهن .
- ڪي مريض تہ وري تمام گهڻو ڳالهائيندا آهن ۽ ابتيون سبتيون ڳالهيون ڪندا آهن تہ وري ڪي مريض تمام

گهٽو بي چين هوندا آهن ۽ هروپرو هيڏي هوڏي پيچ ڊڪ ڪندا وتندا آهن .

- اهي پنهنجو پاڻ کي بيمار نہ سمجهندا آهن ۽ ان ڪري ڊاڪٽر وٽ علاج لاءِ پاڻ کو نہ ويندا آهن . پر گهر وارا پريشان ٿي ڪين زبردستي ڊاڪٽر وٽ وٺي ويندا آهن .
- انهن جي خيالن ۾ تسلسل نہ هوندو آهي . ڪڏهن هڪ ڳالهہ ڪندا آهن تہ ڪڏهن ٻي .
- انهن جو ڳالهائڻ ٻولهائڻ، سوچ ۽ خيالات بي ربط ٿي ويندا آهن . جنهن جي ڪري سندن روزمره جو ڪم ڪار ، سماجي ۽ گهريلو ذميداريون متاثر ٿينديون آهن. اُهي پنهنجي خاندان ۽ همدردن جي لاءِ پريشاني جو سبب بڻجندا آهن .

سائيڪوسس هينئن 6 قسمن جي ٿي سگهي ٿي جيڪا ورهاست ان ڳالهہ تي منحصر آهي تہ بيماري ڪيتري اچانڪ شروع ٿئي ٿي ۽ ڪيترو وڏو عرصو هلي ٿي يا وري وري اُٿلي ٿي . يا وري ان جو ڪو خاص سبب آهي .

1 . اچانڪ ظاهر ٿيڻ واري شديد ذهني بيماري (Acute Psychosis)
2 . وري وري اُٿلڻ واري شديد ذهني بيماري (Rccurrent Psychosis
(يا تيزي ۽ مايوسيءَ جي بيماري (Bipolar disorder)
3 . آهستي آهستي شروع ٿيندڙ ۽ ڊگهي عرصي واري شديد ذهني بيماري (Chronic Psychosis) يا شيزوفرينيا (Schizophrenia)
4 . ويم کان پوءِ شديد ذهني بيماري (Perpcural Psychosis)
.5 نشي يا دوائن جي استعمال کان پوءِ شديد ذهني بيماري (Drug Psychosis)

6 . جسماني بيمارين يا دماغي نقصان رسڻ کان پوءِ شديد ذهني بيماري (Organic Psychosis)

انهن سيني قسمن جو تفصيل سان اڳتي ذڪر ٿيل آهي.

شديد قسم جي ذهني مريض (سائڪوسس Psychosis) سان ڪهڙو سلوڪ ڪجي؟

شديد قسم جي ذهني بيماري ۾ مبتلا نفسياتي مريضن سان هڪ خاص طريقي سان سلوڪ ڪرڻو پوندو آهي . ٻئي صورت ۾ اهڙا مريض نہ تہ علاج ۾ تعاون ڪندا نہ وري ڪاڏي پيتي ۾ . ان کان علاوه اگر انهن سان بحث ۽ ضد ڪبو تہ اهي ٻين کي نقصان پڻ پهچائي سگهن ٿا . ڪجهہ خاص طريقا هيٺ ٻڌايل آهن .

(1) سڀ کان پهريان ذهني مريض کي سمجهڻ جي لاءِ پنهنجي جذبات ۽ احساسن تي ڪنٽرول ڪرڻ گهرجي .

(2) گهڻا مريض توهان جون ڳالهايون سٺي طرح سمجهندا آهن.توهان انهن سان پيار ، محبت، همدردي ۽ ڀروسي جواظهار ڪندو تہ اهي بہ توهان جي لاءِ اهڙي قسم جي جذبات جواظهار ڪندا .

(3) توهان انهن سان تعاون ڪندا تہ اهي بہ يقيناً توهان سان تعاون جو مظاهرو ڪندا . آخر ذهني مريض بہ تہ انسان هوندا آهن ۽ انهن کي بہ پنهنجي پسند نا پسند جهڙا جذبات هوندا آهن. ذهني مريض اها توقع رکندا آهن تہ ماڻهو ان کي قبول ڪن، پيار ۽ محبت ڪن .

(4) اسان کي انهن کان نفرت نہ ڪرڻ گهرجي ۽ نہ ئي انهن سان غلط رويو رکڻ گهرجي . اهڙي مريض تي نہ تہ کل يا ٽونڪ ڪرڻ گهرجي ، اهڙي مريض تي کل يا ٽونڪ ڪرڻ سان يا ساڻس نفرت يا غصي ڪرڻ سان اهي اڪثر ڪري تمام گهٽي جوش ۾ اچي ويندا آهن .

(5) ذهني مريض سان همدردي سان ڳالهائڻ گهرجي .اگر ان کي پاڳل سمجهي ڪري ان جي ڳالهہ تي يقين نہ ڪبو تہ اهو مريض ڪنهن بہ قسم جو تعاون نہ ڪندو .

(6)ان جي ڳالهہ کي صبر ۽ تحمل سان ٻڌو وڃي . ان تي تنقيد نہ ڪرڻ گهرجي ، کلڻ يا بي وجہ ٽوڪڻ کان پرهيزڪرڻ گهرجي .

(7) ان کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي جتوڻيڪ اهو ضروري نہ آهي تہ اسين ان جي سيني ڳالهين سان متفق هجون.

(8) مريض جي ڳالهين جو غيرجانبدارانہ جائزو وٺڻ گهرجي . مريض سان ان جي خيالات ۽ تجربن جي باري ۾ حال احوال ڪجي ۽ ان جو اعتماد ۽ ڀروسو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي . ۽ ان کي سمجهائڻ گهرجي تہ اسين ان جا همدرد آهيون ،۽ هر طريقي سان ان جي مدد ڪرڻ چاهيون ٿا .

(9) مريض جي سامهون سُس پُس نہ ڪرڻ گهرجي ورنہ کين شڪ پئجي سگهي ٿو تہ توهان انهن جي خلاف ڪجهہ لڪائي ڳالهائي رهيا آهيو .

(10) اگرڪنهن مهل ڪنهن موضوع يا مسئلي تي مريض جوش ڏيکاري تہ ڪوشش ڪري ڪنهن طريقي سان ٻي موضوع تي ڳالهائڻ گهرجي . ان سان هن جو غصو ختم ٿي ويندو .

18. اوچتو ظاهر ٿيڻ واري شديد ذهني بيماري ACUTE PSYCHOSIS

35 سالن جي موران ٻن ٻارن جي ماءُ آهي . هوءَ ڏاڍي خوش ذوق ۽ نرم و نازڪ مِزاج جي عورت هئي . تقريباً ٻن هفتن کان ان جي رويي ۾ هڪ عجيب تبديلي آئي آهي . هو ڏاڍو خوف زده ٿي وئي آهي ۽ ائين پئي چوي ته ڪوئي هن جي ٻارن کي ماري ويندو ۽ عجيب و غريب ڳالهيون ڪري ٿي . ڪڏهن ڪڏهن ته هُن جون ڳالهيون ڪنهن جي سمجهه ۾ به نه ٿيون اچن . هوءَ پنهنجي صفائي کان لاپرواه ٿي وئي آهي . هن وائڙن وانگر بغير ڪنهن مقصد جي هيڏي هوڏي ڦر ڦر ڪرڻ شروع ڪري ڏنو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن هو تيز ٿي ويندي آهي ۽ گهڻو ڳالهائيندي آهي ۽ ڪڏهن هن وري ٻين کي گهٽ وڌ ڳالهائڻ (گاريون ڏيڻ) شروع ڪري ڏنو آهي . هن جو کائڻ، پيئڻ به گهٽجي ويو آهي ۽ سندس ننڊ پڻ ختم ٿي وئي آهي . ٻڌايو ٿو وڃي ته ٻه هفتا اڳ هن جي ماءُ اچانڪ دل جي دوري سبب گذاري وئي هئي .

موران جي بيماري اوچتو ظاهر ٿيڻ واري شديد ذهني بيماري آهي . هيءَ بيماري اچانڪ شروع ٿيندي آهي ۽ ٿوري وقت تائين هلندي آهي . علاج سان مڪمل طور تي ٺيڪ ٿي ويندي آهي . ڪڏهن ڪڏهن مُستقل بيماريءَ جي شڪل به اختيارڪري سگهي ٿي . جنهن جو علاج گهڻي عرصي تائين هلندو آهي.

اوچتو ظاهر ٿيڻ واري شديد ذهني بيماري ڇا آهي؟

اهڙي سائيڪوسس يا شديد ذهني بيماري جيڪا اچانڪ ظاهر ٿئي ۽ ٿوري عرصي تائين رهي . اُن کي اچانڪ ظاهر ٿيڻ واري شديد ذهني بيماري Acute Psychosis چوندا آهن .

اوچتو ظاهر ٿيڻ واري شديد ذهني بيماريءَ جون ڪهڙيون علامتون آهن؟

- مريض اجايو عجيب و غريب ڳالهيون ڪندو آهي تہ ڪوئي هن کي يا هن جي گهر وارن کي مارڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهي ۽ مٿن تعويز ڪري رهيو آهي . هن قسم جي سائيڪوسس ۾ مريض کي ائين لڳندو آهي تہ ڪيس يا سندس گهر وارن کي ڪوئي مارڻ يا نقصان پهچائڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهي .
- اڪثر ڪري خوف زده نظر ايندو آهي . سندس ڳالهين ۾ ڪو ربط نہ هوندو آهي يعني ڪڏهن ڪهڙي ڳالهہ ڪندو آهي تہ وري ڪڏهن ڪهڙي .
- ڪن مريضن کي وري ڪنن ۾ غيبي آواز ٻڌڻ ۾ ايندا آهن
- کي وري وائڙن جيان هيڏي هوڏي ڀڄ ڊُڪ ڪندا آهن .
- ڪجهہ مريض تہ مار ڌاڙ تي لهي ايندا آهن .
- هن بيماريءَ ۾ مريضُ اڪثر ڪري هڪ هفتي يا ڪڏهن ڪڏهن هڪ مهيني تائين بالڪل ٺيڪ ٿي ويندو آهي ۽ پنهنجي روز مره جي ڪم ڪار ۾ واپس لڳي ويندو آهي .

سبب

کجھ ماڻھن ۾ ان قسم جي بيماري جوسبب ڪا وڏي پريشاني يا حادثو هوندو آهي . پر ڪجھ ماڻھن ۾ تہ هيءَ بيماري بغير ڪنهن پريشاني جي بہ ٿيندي آهي . جديد تحقيق مطابق اها بيماري دماغ ۾ خاص ڪيميائي رطوبتن Dopamine جي توازن جي بگاڙ جي ڪري ٿيندي آهي . ڪجھ مريضن ۾ هي بيماري ڪن جسماني بيمارين جي ڪارڻ ٿيندي آهي.

علاج

هن بيماريءَ جي علاج لاءِ تمام گهڻيون موثر دوائون موجود آهن جن کي اينٽي سائيڪوٽڪس Anti Psychoticsچئبو آهي . جيڪي اڪثر ڪري هڪ کان ٽن مهينن ۾ بند ڪري ڇڏبيون آهن .

اهڙن مريضن جن جي بيماريءَ Psychosis جو سبب ڪا جسماني بيماري Organic Psychosis هجي تہ ان کي جسماني بيمارين جي ماهرِ ڊاڪٽر Physicianوٽ موڪلڻ گُهرجي تہ جيئن هو بيماريءَ جي جسماني سبب جو علاج ڪري سگهي تہ هي نفسياتي بيماري ٺيڪ ٿئي.

19. ڪڏهن تيزي ڪڏهن غم جي وري وري ٿيڻ واري بيماري

BIPOLAR DISORDER OR RECURRENT PSYCHOSIS

25 سالن جو نورل هڪ دوڪاندار هو . هو وڏو محنتي، وقت جو پابند، پنهنجي ڪم کي تسلي بخش طريقي سان انجام ڏئي رهيو هيو . هڪ مهيني کان هن راتين جو جاڳڻ شروع ڪري ڏنو آهي . ضرورت کان وڌيڪ خوش مزاج ٿي ويو آهي . حد کان وڌيڪ ڳالهائيندڙ ۽ تيز ٿي ويو آهي . بغير ڪنهن سبب جي معمولي ڳالهاين تي چڙچڙو ٿيڻ لڳو آهي . هُو پنهنجو پاڻ کي ڏاڍو اهم ، خاص انسان سمجهڻ لڳو آهي ۽ ان جي مطابق عمل ڪرڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهي . هن چوڻ شروع ڪيو آهي ته ”مون وٽ گهڻي دولت آهي ، مان ڏاڍو قابل ماڻهو آهيان ۽ منهنجا تعلقات وڏن ماڻهن سان آهن .“ اڄ ڪالهہ هو هر قسم جي ڪم ڪرڻ جي دعويٰ ڪري رهيو آهي . اگر هن کي ڪوئي چيلنج ڪري ته هُو تيز ٿي ويندو آهي ۽ گاريون ڏيڻ لڳندو آهي، مار ڪٽ تي اچي ويندو آهي. جيڪڏهن سيئي هن سان راضي هجن ته هو انهن سان کِل مذاق شروع ڪري ڇڏيندو آهي . زور سان ڪلندو آهي ۽ ڪنهن کي ڳالهائڻ جو موقعو نہ ڏيندو آهي . اڄڪالهہ هن ۾ تمام گهڻي طاقت اچي ويئي آهي .

هُن جو حد کان وڌيڪ ڳالهائڻ ، وڌيڪ حرڪتون، ننڊ نہ اچڻ، هُن جي گهر وارن جي لاءِ مسئلو بڻجي ويو آهي .

معلوم ٿيو تہ نورل کي پهريان بہ هن قسم جي بيماريتي چُڪي آهي جيڪا ٻن ٽن مهينن تائين رهي هيس ۽ درمياني وقفي ۾ هُو بلڪل ٺيڪ ٿي ويو هو . ٻڌايو وڃي ٿو تہ هڪ سال اڳ نورل کي هڪ شديد مايوسيءَ واري ڪيفيت Depressionبہ ٿي پيو هو. جيڪو ڪيس 4 مهينن تائين هليو هو ۽ بعد ۾ نورل علاج کان پوءِ ٺيڪ ٿي ويو هو . نورل جي هن شديد قسم جي ذهني بيماريءَ کي تيزي جي بيماري Mania چئبو آهي .

وار وار ٿيڻ واري سائيڪوسس يا ڪڏهن تيزي ڪڏهن غم (Bipolar Disorder) واري بيماري ڇا آهي؟

هن دماغي بيماريءَ ۾ مريض کي ٻن قسمن جا دور ٿيندا آهن جيڪي وقفي وقفي سان ٿيندارهندا آهن .

مريضُ زندگي جي ڪنهن حصي ۾ اُداسي ۽ مايوسي جي ڪيفيت ۾ رهندو آهي جنهن کي اُداسي ۽ مايوسيءَ واري ڪيفيت ڊپريشن Depressionجو دور چئبو آهي . اهو مريض زندگيءَ جي ٻي حصي ۾ ڏاڍي خوشي ۽ تيزيءَ جي ڪيفيت ۾ رهندو آهي . جنهن کي . تيزيءَ ۽ غصي واري بيماري (مينيا) Maniaجو دور چئبو آهي .

اهڙا دور ڪجهہ ڏينهن کان وٺي ڪجهہ مهينن تائين ٿي سگهن ٿا.

مينيا Mania جي بيماري هڪ هفتي کان وٺي ٻن ٽن مهينن تائين هلندي آهي . مريض قدرتي طور تي پنهنجو پاڻ بہ ٺيڪ ٿي سگهي ٿو ، پر تيستائين اڪثر ڪري اهڙا مريض وڏي تباهي ڪري ڇڏيندا آهن . ان لاءِ سندس فوري علاج نهايت ضروري هوندو آهي .

اهڙن دورن جي وچ ۾ وقفو ڪڏهن مهينن جو تہ ڪڏهن سالن جو بہ هوندو آهي . ان وچ واري وقفي ۾ مريضَ بالڪل ٺيڪ ٺاڪ Normalهوندا آهن .

هن بيماريءَ ۾ مريضَ پنهنجي طبيعت ۾ اهڙيون تبديليون باربار محسوس ڪندا آهن . گهڻو ڪري مريض وقفي وقفي سان ٻنهي حالتن يعني ڪڏهن خوشي ۾ تہ ڪڏهن غم ۾ گذاريندا آهن پر ڪجهہ مريضن کي صرف گهڻي مايوسي يا صرف گهڻي خوشي جا دورا بار بار پوندا آهن .

(بائي پولر ڊس آرڊر) ڪڏهن تيزي ڪڏهن غم جي بيماري ڪيترو عام آهي؟

سو مان هڪ ماڻهو پنهنجي زندگي جي ڪنهن بہ موڙ تي (تيزي ۽ مايوسي واري بيماري) بائي پولر ڊس آرڊر جو شڪار ٿي سگهي ٿو . هي بيماري 20سالن جي عمر کان وٺي عمر جي ڪنهن بہ حصي ۾ شروع ٿي سگهندي آهي . ان جو تناسب مردن ۽ عورتن ۾ هڪ جيترو هوندو آهي .

تيزي ۽ مايوسي جي بيماري (بائي پولر ڊس آرڊر) جا سبب ڇا آهن؟

تحقيق کان پوءِ ظاهر ٿيو آهي تہ

- هن بيماريءَ ۾ موروثي اثر جو تمام گهڻو ڪردار آهي . يعني تربيت ۽ ماحول ڪان وڌيڪ جينس Genesان جا ذميوار آهن .
- ائين معلوم ٿيندو آهي تہ ان بيماريءَ ۾ دماغ جا اهي حصا جيڪي مزاج Moodکي ڪنٽرول ڪندا آهن . اهي صحيح طريقي سان ڪم نہ ڪندا آهن .اهو ئي سبب آهي تہ دوائون ان بيماري جي علامتن کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مفيد ثابت ٿينديون آهن .
- هن بيماريءَ ۾ دماغ ۾ هڪ خاص قسم جي رطوبت ڊوپامن Dopamineجي توازن جي بگاڙ جو بہ اهم ڪردار آهي.

بيماري ۾ ڇا محسوس ٿيندو آهي؟

جئين مٿي ٻڌايو ويو آهي تہ هي بہ طرفي بيماري آهي يعني زندگي جي ڪنهن موڙ تي مريض مايوسي يا ڊپريشن Depressive (Episode)۾ هوندو آهي تہ زندگيءَ جي ڪنهن ٻي وقت تمام گهڻي خوشيءَ ۽ تيزي ۾ هوندو آهي . جنهن کي خوشيءَ ۽ تيزيءَ وارو دور (Manic Episode) چئبو آهي .

ان ڪري بيماريءَ جي علامت جو دارومدار ان ڳالهہ تي آهي تہ مريض ڪهڙي دوري ۾ ڊاڪٽر وٽ اچي ٿو يعني اُداسيءَ ۽ مايوسيءَ واري دور ۾ Depressive Episodeيا وري خوشي ۽ تيزي واري دور ۾ Manic Episode

اُداسيءَ ۽ مايوسيءَ واري دور Depression جي باري تفصيل اڳ ۾ ٻڌايل آهي . هتي اسان صرف خوشيءَ ۽ تيزيءَ واري ڪيفيت (Manic Episode) جي باري ۾ ذڪرڪندا سين .

بيحد خوشي ۽ تيزي واري ڪيفيت (Manic Episode)
جون ڪهڙيون علامتون آهن؟

- تمام گهڻي خوشي يا جوش يا غصو يا تمام گهڻي طبيعت ۾ تيزي، ڪي مريض ته غصي جي حالت ۾ مار ڌاڙ تي لهي ايندا آهن .
- گهڻي قوت ۽ وڏيڪ همٿ محسوس ٿيڻ .
- ننڊ نه اچڻ يا سمهڻ جي لاءِ دل نه چوڻ .
- نوان نوان ۽ گهڻا پر جوش منصوبا ذهن ۾ اچڻ
- پاڻ کي گهڻو اهم محسوس ڪرڻ يا وري پاڻ کي وڏو پئسي وارو يا زميندار محسوس ڪرڻ .
- گهڻو وڌيڪ ۽ بي سبب خرچ ۽ خريداري ڪرڻ
- خيالن يا منصوبن ۾ جلدي جلدي تبديلي اچڻ ان ڪري اڪثر هر منصوبو اڻ پورو ڇڏي ٻئي منصوبي ۾ هٿ وجهڻ .
- اهڙا منصوبا ناهڻ جيڪي گهڻا شاندار عاليشان هجن پر حقيقت ۾ اهي ان جي وس کان مٿي هجڻ .
- گهڻو وڌيڪ متحرڪ ۽ تيز تيز هلڻ لڳندا آهن .
- زور سان يا جلدي جيڪو زبان تي اچي چئي ڏيڻ ۽ ڪنهن جي پرواه نه ڪرڻ.
- جلدي جلدي ڳالهائڻ جيڪو ٻين جي لاءِ سمجهڻ مشڪل هوندو آهي ۽ جملا به بي ترتيب ٿي ويندا اٿن .
- ڪي مريض ته پنهنجن ويجهن مائٽن کي پنهنجو دشمن سمجهڻ لڳندا آهن.

- ڪي وري جنسي جذباتن تي قابو نہ رکي سگھندا آھن . بين کي بغير ڪنھن پرواه جي جنسي دعوت ڏيندا آھن . يا وري گھر وارن کي ٻي يا ٽين شاديءَ لاءِ زور ڀريندا آھن .
- جڏھن ڪنھن مريض کي مينيا جي حالت ڦھريون دفعو ٿيندي آھي تہ ان کي بلڪل اندازو نہ ھوندو آھي تہ ان جي طبيعت نيڪ ناھي . عام طور تي دوست، خاندان جا فرد يا گڏ ڪم ڪرڻ وارا ان تبديلي کي ڦھريائين محسوس ڪندا آھن . بدقسمتي اھا آھي تہ اگر مريض کي ان وقت ان ڳالھہ جو احساس ڏياريو وڃي تہ ھو بيمار آھي تہ اھو ان ڳالھہ کي خراب سمجھندو آھي . ڇو تہ مينيا جي مريض پاڻ کي ايترو بھتر ڪڏھن بہ محسوس نہ ڪيو ھوندو آھي . پريشاني جي ڳالھہ اھا آھي تہ خوشيءَ جو احساس مريض کي زندگي جي روز مره جي حقيقتن کان پري وٺي ويندو آھي .

تيزي واري بيماري (مينيا Mania)

مايوسي ۽ تيزيءَ واري واري ڪيفيت (Bipolar Disorder) جو علاج ڪيئن ڪجي؟

ھن بيماريءَ جودارو مدار ان ڳالھہ تي آھي تہ مريض ڪھڙي حالت ۾ ڊاڪٽر وٽ اچي ٿو . يعني تيزيءَ واري حالت Mania جي ڪيفيت يا وري مايوسيءَ واري ڪيفيت Depression ۾ . اگر مريض تيزيءَ واري ڪيفيت ۾ ڊاڪٽر وٽ ايندو آھي تہ ڪيس تيزي ختم ڪرڻ واريون دوائون يعني اينٽي سائيڪوٽڪس استعمال ڪبيون آھن .اگر مريض مايوسيءَ

واري ڪيفيت ۾ ڊاڪٽر وٽ ايندو آهي ته ڪيس مايوسيءَ ختم ڪرڻ واريون دوائون (احتياط سان) يا مزاج ڪي يڪسان رکڻ واريون دوائونMood Stablizers ڏبيون آهن.

1. تيزي ۽ جوش ختم ڪرڻ واريون دوائون (Anti Psychotics)
2. مايوسي ۽ اداسي ختم ڪرڻ واريون دوائون .
(Anti Depressant)
3. مزاج کي يڪسان رکڻ واريون دوائون Mood Stablizers
4.مريض جي گهر وارن کي علاج بابت معلومات ڏيڻ .
(Family Counselling)

1. جوش ۽ تيزي کي ٺيڪ ڪرڻ واريون دوائون (Anti Psychotics)

تيزيءَ ۽ خوشيءَ جي بيماري (مينيا Mania) جو علاج اينٽي سائيڪوٽڪ Antipsychoticدوائن سان ڪيو ويندو آهي . دوا جي استعمال شروع ڪرڻ کان پوءِ علامتون ٿورن ڏينهن ۾ ئي قابو ۾ اچي وينديون آهن . دوائن جي پوري طرح اثر ڏيکارڻ ۾ ڪجهه هفتا لڳي ويندا آهن .اينٽي سائيڪوٽڪ دوائن جي استعمال سان هيٺيان اڻ وڻندڙ اثرات Side effectsبه ٿي سگهن ٿا جيڪي دوائن رستي ٺيڪ ٿي ويندا آهن .

- مريض جي هٿن ۾ ڌڪڻي
- جسم ۾ چڪ يا سختي
- وات ۾ ٽڪ گهٽي نهڻ
- آهسته آهسته هلڻ
- عورتن ۾ ماهواري جي نظام ۾ خرابي

- جنسي ڪمزوري
- شگر ۽ سٽپ جي نظام ۾ خرابي
- وزن وڌي وڃڻ وغيره.

2. مايوسي کي ختم ڪرڻ واريون دوائون

(Anti Depressant Drugs)

اگر مريض مايوسيءَ جي ڪيفيت ۾ ڊاڪٽر وٽ اچي ته کيس هن قسم جون دوائون ڏنيون وينديون آهن. اينٽي ڊپريسنٽ دوائون ڊپريشن جي ڪري پيدا ٿيل ڪيميائي تبديلن کي ٻيهر صحيح ڪنديون آهن.

ياد رکڻ گهرجي ته هن قسم جي ڊپريشن بائي پولر ڊپريشن ۾ اينٽي ڊپريسنٽ دوائن جو استعمال ڏاڍي احتياط سان ڪرڻو پوندو آهي. ڇا ڪاڻ ته ڪڏهن انهن دوائن جي دوران مريضن ۾ تيزي جي بيماري (مينيا) Maniaجي شروع ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي. ان لاءِ هن بيماريءَ ۾ مزاج کي يڪسان رکڻ واريون دوائون (Mood Stablizers)ڏيڪ بهتر هونديون آهن.

3. مزاج کي يڪسان رکڻ وارين دوائون Mood Stablizers

مريض ۽ ان جي رشتيدارن کي اها ڳالهه سمجهڻ گهرجي ته جيئن ته هيءَ بيماري بار بار اُٿلي پوندي آهي. ان ڪري اهڙي ٻيهر اُٿل کي روڪڻ لاءِ مزاج کي يڪسان رکڻ وارين دوائن جو استعمال نهايت ضروري هوندو آهي. اهي دوائون مريض کي مايوسيءَ Depression يا تيزي جي بيماري Mania پيدا ٿيڻ کي

روڪينديون آهن يعنيٰ مريضن کي ٻنهي ڪيفيتن ۾ وڃڻ
کان روڪينديون آهن.

(الف) ليٿيم لوڻ (Lithium)

ليٿيم هڪ اهڙو قدرتي لوڻ آهي جنهن کي اگر گورين جي
شڪل ۾ استعمال ڪيو وڃي ته اهو مزاج (موڊ) جي باربار
تبديلي کي روڪي سگهندو آهي. ليٿيم کي پوري طرح اثر
انداز ٿيڻ ۾ ڪجهه مهينا يا وڌيڪ وقت لڳي سگهندو آهي،
ان ڪري مريض باقاعدگي سان دوائن جو استعمال جاري رکي
توڙي ان کي ائين محسوس ٿئي ته دوا سان ڪوئي خاص
فائدو نه ٿي رهيو آهي.

ليٿيم جا اڻ وڻندڙ اثر

- اڃ گهڻي لڳڻ.
- پيشاب گهڻو اچڻ.
- هٿن ۾ ڏڪڻي محسوس ٿيڻ.
- دست ٿيڻ.
- وزن جو وڌي وڃڻ.
- بڪين جي نظام ۾ خرابي
- ٿائرائيڊ جي رطوبت ۾ گهٽتائي

علاج دوران شروع ۾ هر هفتي ۾ رت Blood جي
چڪاس ڪرائڻ ضروري آهي جو ته اهو اندازو ٿي سگهي ته
ليٿيم جو مقدار جسم ۾ ڪيترو آهي. بعد ۾ هيءَ ٽيسٽ هر
مهيني ڪان پوءِ ڪرائي ويندي آهي.

یاد رکو تہ جيستائين توهان ليتيم استعمال ڪري رهيا آهيو تيستائين اها چڪاس (ٽيسٽ) جاري رهندي . اگر ليتيم جو مقدار جسم ۾ گهٽ هوندو تہ دوا اثر نہ ڏيکاريندي ۽ جي دوا جو مقدار وڌيڪ هوندو تہ بڪين کي نقصان ڏيندو.

(ب) اينٽي ڪنولسنٽ دوائون (Anti Convulsant)

ڪنهن زماني ۾ هي دوائون صرف دماغي دورن جي بيماري يعني مرگهيءَ لاءِ استعمال ڪيون وينديون هيون . مگر اڄ ڪالهہ انهن دوائن جو مزاج کي يڪسان رکڻ ۾ اهم ڪردار سامهون آيو آهي . ۽ انهن کي (موڊ اسٽيبلائيزر) چئبو آهي . انهن جي استعمال سان بہ مريض کي ڪجهہ اڻ وڻندڙ اثرات Side effectsٿي سگهن ٿا . جن لاءِ اڪثر ڊاڪٽر (بلڊ ٽيسٽ) وغيره ڪرائيندا آهن، تہ جيئن انهن اثرات تي نظر رکي سگهجي ۽ مريض کي ڪو نقصان نہ پهچي .

دوائن جا اڻ وڻندڙ اثرات

(Side effects of Anti convulsants)

- رت جي جُزن ۾ گهٽتائي
- جيري جي نظام ۾ خرابي
- هٿن ۾ ڏڪٽي
- وارن جو ڪرڻ
- چڪر اچڻ
- ننڊ گهٽي اچڻ وغيره وغيره .

ياد رهي تہ هن قسم جون دوائون مريضن کي بنهي ڪيفيتن يعنيٰ تيزي يا مايوسيءَ وغيره ۾ وچڻ کان روڪڻ ۾ مددگار هونديون آهن.

(ث) اٽپيڪل انٽيسائڪوٽڪز Atypical Antipsychotic
اڄڪالهہ هنن دوائن جو استعمال بہ موڊ کي يڪسان ڪرڻ ۾ ڪافي مفيد ثابت ٿيو آهي. هنن جو ذڪر مٿي ٿيل آهي.

تيزي ۽ مايوسيءَ واري مريض ۽ مائٽن دوستن لاءِ مشورا

1. تيزي ۽ جوش (مينيا) جي ڪيفيت، مريض جي خاندان وارن لاءِ اذيت جو سبب هوندي آهي . مريض جا مائٽ مريض جي سارسنڀال ڪندي ٿڪاوٽ کان بي حال ٿي ويندا آهن .
2. " مينيا جيڪيفيت ۾ مريض اهو نہ سمجهي سگهندو آهي تہ ان کي علاج جي ضرورت آهي . رشتيدارن ۽ دوستن جو فرض آهي تہ اهي ان کي علاج ڪرائڻ تي راضي ڪن ۽ ڊاڪٽر سان مشورو ڪن تہ علاج ڪيئن شروع ڪري سگهجي ٿو .
3. مينيا جي ڪيفيت ۾ مريض جو رويو، دشمني ، شڪ ، زباني ۽ عملي تشدد وارو هوندو آهي ان ڪري انهن سان بحث نہ ، ڪيو بلڪ جنہ ڳالهہ تي ضد ڪري ان ڳالهہ کي بدلائي ٻئي موضوع تي ڳالهائڻ شروع ڪيو.

4. اڪثرڪري مريض کي اسپتال ۾ داخل ڪرڻ ضروري هوندو آهي جيئن مريض کي پنهنجو پاڻ کي يا ٻين کي نقصان پهچائڻ کان محفوظ رکي سگهجي.

5. مريض ۽ مائٽن کي اها ڳالهه چڱي طرح سان سمجهڻ گهرجي ته اهابيماري بار بار ٿي سگهي ٿي. ان لاءِ ان جي ٻيهر اُٿلڻ کان روڪ لاءِ احتياطاً تمام وڏي عرصي لاءِ مزاج کي يڪسان رکڻ وارين دوائن جو باقاعدي سان استعمال ڪرڻ ضروي هوندو آهي.

6. اهي دوائون ڪڏهن ڪڏهن ته پوري زندگي لاءِ استعمال ڪرڻيون پونديون آهن. جيئن بلڊپريشر يا شوگر جي بيماري ۾ سڄي زندگي لاءِ دوائون استعمال ڪرڻيون پونديون آهن.

7. هي دوائون نه صرف مريض کي تيزي يا جوش ۾ اچڻ کان روڪينديون آهن، پر اهي ڪيس مايوسي ۽ سُستي واري دور يعني ڊپريشن ۾ وڃڻ کان به روڪينديون آهن. جيئن فرج سان گڏ اسٽيبلائيزر استعمال ڪبو آهي جيڪو فرج کي بجلي نه گهٽي نه گهڻ مقدار ۾ پهچائيندو آهي.

20. ڊگهي عرصي واري شديد ذهني بيماري

CHRONIC PSYCHOSIS/ SCHIZOPHRENIA

خميسو 20 سالن جو نوجوان شاگرد پنهنجي والدين سان گڏ ڳوٺ ۾ رهندو هو. هڪ سال پهريان هو وڏو فرمانبردار ڪلڙو،خوش اخلاق ۽ محنتي نوجوان هو . آهستي آهستي ان ۾ هڪ تبديلي محسوس ڪئي وئي ته هُو ڏينهون ڏينهن خاموش ٿيندو ويو . ڪڏهن ڪڏهن هو اڃايو ڪلي ، ته ڪڏهن اڃايو ٻُڙبڙائي ۽ پنهنجو پاڻ ڳالهيون ڪرڻ لڳو . هو چوندو هو ته ڪوئي هن کي قتل ڪري ڇڏيندو . دوست ۽ مائٽ هن جا دشمن ٿي پيا آهن ، هن جي کاڌي ۾ زهر ملائيندا آهن . آهستي آهستي ان جو رويو وڌيڪ خراب ٿيڻ لڳو . هو هڪ طرف ويٺو گُهوريندو هو . پڙهائي ۾ هو ڏينهون ڏينهن پوئتي ٿيندو ويو ۽ هن سال ته هو آخر فيل ٿي پيو . پڇڻ تي هن ٻڌايو ته هن کي غيبي آواز ٻڌڻ ۾ ايندا آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن ڪيس حڪم ڏيندا آهن ، هي ڪر يا هو ڪر، هوڏانهن وڃ وغيره وغيره.

هن جا والدين ان کي فقيرن، پيرن ۽ مزارن تي وٺي ويندا رهيا ، پر هو ٺيڪ نہ ٿيو . ان جي ننڊ بہ ختم ٿي وئي ۽ هو پنهنجي جسم جي صفائي وغيره کان بہ لاپرواهہ ٿي ويو .

ماهر نفساتي ڊاڪٽر سان ملاقات ڪان پوءِ معلو ٿيو تہ خميسو مُستقل قسم جي شديد ذهني بيماري (Psychosis)سائيڪوسس ۾ مبتلا ٿي ويو آهي . هن ڪي بغير ڪنهن سبب جي آهستي آهستي هيءَ بيماري شروع ٿي وئي . هن بيماري ڪي شيزوفرينيا (Schizophernia)بہ چئبو آهي .

شيزوفرينا يا دائمي شديد ذهني بيماري ڇا آهي؟

هي هڪ اهڙي شديد قسم جي ذهني بيماري (سائيڪوسس) آهي . جيڪا آهستي آهستي شروع ٿي ڪري گهڻي وقت تائين قائم رهندي آهي ۽ مستقل ڪيفيت بہ اختيار ڪري وٺي سگهي ٿي . اگر هن بيماريءَ جو علاج نہ ڪيو وڃي تہ نتيجا خطرناڪ ٿيندا آهن . هن ڪي شيزوفرينيا Schizophreniaجي بيماري بہ چئبو آهي .

هن بيماري جي شروعات ڪيئن ٿيندي آهي؟

اڪثر ڪري هي بيماري ايترو تہ آهستي آهستي شروع ٿيندي آهي جو گهر وارن ۽ دوستن ڪي تہ خبر ئي ڪونہ پوندي آهي . اڪثر ڪري هي بيماري17 ڪان 25 سالن جي عمر ۾ شروع ٿي ويندي آهي . پر هي بيماري ڪهڙي بہ عمر ۾ شروع ٿي سگهي ٿي . هن بيماريءَ ۾ مريض آهستي آهستي اڪيلو ۽ چپ چپ رهڻ شروع ڪندو آهي . ڪي مريض وري اڪيلي ڪمري ۾ زياده وقت گذارڻ شروع ڪري ڏيندا آهن۽ ٻين سان ميل جول گهٽائي ڇڏيندا آهن . آهستہ آهستہ مريض چڙچڙو ٿي ويندو آهي ۽ ٿوري ٿوري ڳالهہ تي ضد يا غصو ڪرڻ شروع

ڪري ڇڏيندو آهي . آهستہ آهستہ مريض ۾ هن بيماريءَ جون
ٻيون علامتون پڻ ظاهر ٿيڻ لڳنديون آهن .

شيزو فرينيا جي سڃاڻپ جون نشانيون

هن مرض جون خاص نشانيون هيٺ ڏنل آهن . پر اهو ضروري
ناهي تہ اهي سڀ نشانيون هر مريض ۾ هجن .

1. چپ چپ ۽ الڳ ٿلڳ رهڻ ۽ اڪثر پنهنجي خيالن ۾ گُم سُم رهڻ ۽ ماڻهن سان ميل جول ختم ڪري ڇڏڻ .
2. پنهنجو پاڻ سان چپن ۾ ڳالهائڻ ۽ پاڻمرادو مرڪڻ ۽ کلڻ.
3. پنهنجي صفائي سنائي جو خيال نہ رکڻ .
4. اجايا شڪ ۽ وهم پوڻ Delusions يعني مريض ڪي ذهن ۾ غلط ۽ اجايا خيال اچڻ لڳندا آهن تہ جيئن ”ڪي ماڻهو منهنجي پويان آهن ، مون تي تعويذ ڪري رهيا آهن يا مون کي مارڻ ٿا چاهين يا مان ڪا اهم شخصيت (يعني ولي يا بزرگ) آهيان.“ مريض انهن خيالن جي درست هجڻ تي زور ڀريندو آهي.
5. مريض کي شڪليون يا ماڻهو ڏسڻ ۾ اچڻ ۽ عجيب و غريب آواز ٻڌڻ ۾ اچڻ Hallucinations جن جو حقيقت ۾ ڪو وجود ناهي هوندو .
6. ڪي مريض تہ ائين سمجهندا آهن تہ سندس خيال ٻيا ماڻهوءَ جي دماغ تائين پهچي وڃن ٿا يا هن جا خيال ڪو ٻيو ماڻهو ڪنٽرول ٿو ڪري ۽ مٿس مختلف ڪم ڪار ڪرڻ لاءِ زور ٿو وجهي .
7. عجيب و غريب ڳالهيون ڪرڻ ، هڪ ئي ڳالهہ بار بار ورجائڻ يا اوچتو خاموش ٿي وڃڻ .

8. مريض جي گفتگو ۾ ڪو تسلسل نہ رهڻ . اڪثر بي مقصد ڳالهيون ڪرڻ، هڪ ڳالهہ مان ٻي ڳالهہ ۽ ٻي ڳالهہ مان ٽين ڳالهہ شروع ڪري ڇڏڻ يا وري ذهن صفا خالي محسوس ڪرڻ .

9. ٿوري ٿوري ڳالهہ تي چڙي وڃڻ ، ضد ڪرڻ ۽ ڪڏهن ڪڏهن تہ گهر ۾ ڀڃ ڊاه ڪرڻ يا مار ڌاڙ ڪرڻ .

10 جسم ۾ بي چيني ، اجايون شڪليون ٺاهڻ ، هروڀرو غير مناسب هنڌن تي اٿڻ ويهڻ ، ڪپڙا لاهي ڇڏڻ ، گرمين ۾ ٿُلها ۽ سردين ۾ سنها ڪپڙا پائڻ ، گند وغيره جمع ڪرڻ .

اگر مٿين علامتن مان ڪافي علامتون ڪنهن ماڻهوءَ ۾ گهٽ ۾ گهٽ 6 مهينن تائين هجن تہ اهڙي مريضن کي شيزوفرينيا جي بيماري ٿي سگهي ٿي .

شيزو فرينيا يا دائمي شديد ذهني بيماريءَ جا جهڙا سبب آهن؟

1. دماغ ۾ هڪ خاص ڪيميائي رطوبت ڊوپامن Dopaminجي مقدار ۾ تبديلي .
2. ڄائي ڄمڻ کان دماغ جي اندروني بناوٽ ۾ ٿورو ڦير .
3. موروثي طور خاندان مان ورثي ۾ ملڻ .
4. گهر ۾ طعنن ، طنقن ۽ جيهڙي جو ماحول يا وري شديد ذهني پريشاني .

شيزوفرينيا يا دائمي شديد ذهني بيماريءَ جو علاج ڪيئن ڪجي؟

اها هڪ حقيقت آهي تہ شيزو فرينيا جو تڪڙو علاج ناهي . شيزو فرينيا جي اڪثر مريضن کي وڏي عرصي تائين دوائون استعمال ڪرڻيون پونديون آهن . دوائن سان گڏ اهڙي مريض کي وڌيڪ فائدو پهچائڻ لاءِ نفسياتي طريقي سان علاج بہ ڏاڍو ضروري هوندو آهي .

شيزوفرينيا جي علاج جا مکيہ طريقا آهن.

(الف). دوائن رستي علاج (Pharmaco therapy)

(ب). مريض ۽ ان جي گهر وارن سان ڳالهہ ٻولهہ (Psycho therapy)

(الف). دوائن رستي علاج (Pharmaco therapy)

هن قسم جي بيماريءَ ۾ جيڪي خاص قسم جون دوائون استعمال ڪبيون آهن . انهن کي اينٽي سائڪوٽڪس (Anti Psychotics) چئبو آهي . هي دوائون شيزوفرينيا جي علامتن کي ڪافي بهتر ڪري ڇڏينديون آهن .

انهن دوائن سان 70 کان 80 في صد ماڻهو ڪافي بهتر ٿي ويندا آهن .

اهي دوائون وري ٻن قسمن جون هونديون آهن .

(1) شديد قسم جي ذهني بيماري کي ختم ڪرڻ واريون اڳليون دوائون (Typical/Older Antipsychotics)

(2)شديد قسم جي ذهني بيماري کي ختم ڪرڻ واريون نئيون دوائون (Atypical/Newer Antipsychotics)

1 . شديد قسم جي ذهني بيماري کي ختم ڪرڻ واريون اڳليون دوائون (Typical/Older Antipsychotics)

هي دوائون 1955 ۾ ايجاد ٿيون جن شيزوفرينيا جي علاج ۾ هڪ وڏو انقلاب آڻي ڇڏيو . وڌ کان وڌ ماڻهو جيڪي اسپتالن ۾ بند هوندا هئا ۽ روڊن تي گُهمندا هئا هنن دوائن سان عام ماڻهن وانگر زندگي گذارڻ لڳا .

دوائن جا اڻ وڻندڙ اثر (Side Effects)

جيئن ته هر دوا فائدن سان گڏ ڪجهه اڻ وڻندڙ اثر به پيدا ڪندي آهي . هي دوائون به اڻ وڻندڙ اثر پيدا ڪري سگهنديون آهن ، اهي اثر ڏسي گهر وارن کي پريشان نه ٿيڻ گهرجي ڇو ته اڪثر ڪري وقت گذرڻ سان اهي اثر گهٽجي ويندا آهن . ان کان علاوه ڊاڪٽر به اڪثر اهڙن اثرن کي ختم ڪرڻ جون دوائون تجويز ڪندا آهن ۽ اهي اثرات ٺيڪ ٿي ويندا آهن .

دوائن جا هيٺيان اڻ وڻندڙ اثر Side Effects

- هٿن ۾ ڏڪڻي پيدا ٿيڻ
- پوري جسم ۾ سختي پيدا ٿيڻ

- آهستي آهستي هلڻ
- وات ۾ ٽُڪ جو گهٽو پيدا ٿيڻ
- ڪنڌ ، زبان يا اکين ۾ ڇِڪ پيدا ٿيڻ
- ماهواري جي نظام ۾ خرابي
- بي سڪوني ۽ بي قراري
- وات جو هلائڻ وغيره

2 . شديد قسمُ جي ذهني بيماري کي ختم ڪرڻ واريون نئيون دوائون (Atypical/Newer Antipsychotics)

اڄڪلهہ نئين دريافت ذريعي شيزوفرينيا جي مريضن جو علاج ڪرڻ ڏاڍو آسان ٿي ويو آهي .

نيون دوائون جن کي اي ٽپيڪل اينٽي سائڪوٽڪس Atypical Antipsychosisچئبو آهي .

هي دوائون هن بيماريءَ لاءِ ڪافي سٺيون ثابت ٿيون آهن .

اهڙن دوائن ۾ اڻ وڻندڙ اثر Side effectپراڻين دوائين جي برعڪس ڪافي گهٽ هوندا آهن .

انهن دوائن جا هيٺيان اڻ وڻندڙ اثر Side effects هوندا آهن.

- وزن جو وڌي وڃڻ
- شگر ۽ چربيءَ (ڪولسٽرول) جي نظام ۾ خرابي .

پنهنجي ڊاڪٽر سان مسلسل رابطي ۾ رهجي ته جيئن هو انهن اثرات کي پنهنجي نظر ۾ رکي ۽ انهن جو بروقت علاج ڪري سگهجي ۽ اڪثر ڪري مريض جو ٻن ٽن مهينن کان پوءِ رت ۾ شگر ، ڪولسٽرال ۽ وزن چيڪ ڪيو ويندو آهي.

(ب) . مريض ۽ ان جي گهر وارن سان ڳالهه ٻولهه

(Psycho therapy)

- مريض جي گهر وارن کي هن بيماريءَ متعلق صحيح ڄاڻ ڏيڻ گهرجي
- دوائن جي مسلسل جاري رکڻ لاءِ تاڪيدُ ڪئي وڃي ڇاڪاڻ ته هن بيماري ۾ اٿلڻ جو وڏيڪ انديشو هوندو آهي . ان ڪري دوائون تمام ڊگهي عرصي تائين جاري رکڻ مريضن لاءِ فائديمند رهندو آهي .
- مريض کي مصروف رکڻ ضروري آهي پر مٿس ڪم لاءِ تمام گهڻو زور رکڻ اڪثر نقصان ڪار هوندو آهي ۽ بيماري دوائن جي باوجود اُٿلي سگهي ٿي .
- گهر ۾ جهيڙا ، ٻين ڀاتين جو هڪ ٻئي سان ساڙُ ۽ غُصو پڻ اهڙن مريضن تي وڏو اثر ڪندو آهي ۽ بيماري دوائن جي باوجود اُٿلي سگهي ٿي .
- مريض کي طعنو ، طنز هڻڻ ته تون هيڏو سارو آهين . ڪم نٿو ڪرين وغيره وغيره ڏاڍو خطرناڪ هوندو آهي ۽ دوائن جي باوجود بيماري ٻيهر اُٿلي سگهي ٿي .

- هر مريض کي ان جي قوت ۽ صلاحيت مطابق ننڍن ننڍن ڪمن کان آهستي آهستي وڏن ڪمن ۾ لڳائجي . اهو پڻ ڏاڍي پيار محبت سان ڪرائڻ گهرجي Rehabilitation.
- شروعات ۾ مريض جيڪو گهڻو الڳ ٿلڳ رهندو آهي ان کي آهستي آهستي گهر وارن جي وچ ۾ ويهڻ کي همٿائجي . هن کي ٽي وي ڏسڻ ، اخبار پڙهڻ وغيره جي ڪمن ۾ مصروف رهڻ لاءِ پڻ همٿائجي .

ڇا شيزو فرينيا جا مريض ٻيهر صحتمند ٿي سگهن ٿا؟

هڪ اندازي مطابق ٽن مان هڪ مريض مڪمل طور تي صحتمند ٿي وڃي ٿو. باقي ٽن مان ٻه مريض عارضي طور تي صحتمند تہ ٿي وڃن ٿا پر ڪين وقفي وقفي سان ٻيهر بيماري اُٿلي سگهي ٿي . بي شمار مريض علاج ڪان پوءِ واپس پنهنجي ڪم ڪار ۾ مصروف ٿي سگهن ٿا ۽ پنهنجي گهر ۾ نارمل زندگي گذارن ٿا . ڪي نوجوان تہ ڪاليجن ۽ يونيورسٽن ۾ ٻيهر داخلا وٺي پنهنجي تعليم بہ پوري ڪري سگهن ٿا . مگر ڪافي مريضن کي بيماري اُٿلڻ جي روڪ لاءِ احتياطي طور تي ڪافي عرصي تائين دوائون استعمال ڪرڻيون پونديون آهن .

اگر علاج نہ ڪيو وڃي تہ ڇا ٿيندو؟

- اڪثر ڪري علاج جي بغير مريضُ هميشہ جي لاءِ پنهنجي خاندان ۽ سماج جي لاءِ بي ڪار ٿي ويندو آهي.
- ڪي مريض تہ گهر ٻار ڇڏي رستن روڊن تي رُلندا رهندا آهن .

- ڪي وري وينا ڪچرو ميڙيندا وتندا آهن .
- ڪي مريض وري علاج کان بغير خودڪُشي بہ ڪريو ڇڏين .
- ڪي وري ڪم ڪار ڇڏي ڪمري ۾ بند وينا هوندا آهن.
- ڪي مريض تہ غيبي اوازن جي حڪم ڪي ميجيندي يا تہ گهر گهاٽ ڇڏي ڏيندا آهن.
- ڪي تہ وري پاڻ کي يا وري ٻين کي ماريو ڇڏين.
- ڪي مريض تہ ڪپڙي لٽي جو بہ خيال نہ ڪن ۽ ڪڏهن بغير ڪپڙن جي بہ ٻاهر نڪريو پون.

21. ويم کان پوءِ شديد ذهني بيماري

PERPEURAL PSYCHOSIS

جنت پنهنجي گهر واري سان گڏ ڳوٺ ۾ رهندي هئي . هن جي عمر 30 سال هئي سندس شادي سال اڳ ۾ پنهنجي سوٽ سان ٿي هئي . پهريان هوءَ وڏي کلڻي، خوش اخلاق ۽ محنتي عورت هئي .

مهينو اڳ هن کي هڪ ڇوڪري پيدا ٿي . ان کان پوءِ آهستي آهستي هوءَ خوف زده رهڻ لڳي . بغير سبب جي گهر ۾ هيڏي هوڏي ڦرڻ لڳي . ڪڏهن ڪڏهن رڙيون ڪرڻ ، ته ڪڏهن گهڻو خاموش رهڻ لڳي .

ڪڏهن ڪڏهن هوءَ پنهنجي ليکي کلڻ لڳي، ته ڪڏهن پنهنجي ليکي ڇپن ۾ ڳالهائڻ لڳي .

هن چوڻ شروع ڪيو ته ڪوئي هن کي قتل ڪري ڇڏيندو . مائٽ هن جا دُشمن ٿي پيا آهن ، هن جي کاڌي ۾ زهر ملائيندا آهن .

هڪ ڏينهن ته هن پنهنجي ٻار کي مارڻ جي ڪوشش ڪئي ڇا ڪاڻ ته هن ائين سمجهو ٿي ته هي ان جو ٻار نه بلڪ هڪ شيطان آهي . آهستي آهستي ان جو رويو وڌيڪ خراب ٿيڻ لڳو . هوءَ هڪ طرف ويٺي گهوريندي هئي . ان جا گهر وارا ان کي فقيرن، پيرن ۽ مزارن تي وٺي ويندا رهيا ، پر هوءَ وڌيڪ بيمار ٿيندي ويئي .

ان جي ننڊ به ختم ٿي وئي ۽ هوءَ پنهنجي جسم جي صفائي جو خيال به نه ڪرڻ لڳي ۽ بلڪل لاپرواهه ٿي وئي .

جنت هڪ خاص قسم جي شديد ذهني بيماري پرپورل سائيڪوسس Perpural Psychosis۾ مُبتلا ٿي وئي هئي .

جيئن تہ سائڪوسس جو مطلب آهي تہ شديد ذهني بيماري ، ان ڪري پرپيورل سائيڪوسس جو مطلب آهي اها شديد نفسياتي بيماري جيڪا ٻار جي پيدائش کان پوءِ ماءُ ۾ ظاهر ٿئي . اها اڪثر ڪري ٻار جي پيدائش جي هڪ کان ٻن هفتن جي اندر ظاهر ٿيندي آهي .

ويم کان پوءِ شديد ذهني بيماري ڪيتري عام آهي؟

پيدا ٿيڻ وارن هر پنج سوءَ ٻارن مان صرف هڪ ٻار جي ماءُ کي هي بيماري ٿي سگهي ٿي.

ويم کان پوءِ شديد ذهني بيماري ڇا آهي ؟

ويم کان پوءِ ڪجهہ عورتن ۾ ابتدائي ڏينهن ۾ شديد ذهني بيماري پيدا ٿي سگهي ٿي . هن بيماريءَ ۾ مريض جا خيال ۽ احساس اُلٽ پلٽ ٿي ويندا آهن .

ڪجهہ عورتون تمام گهڻو خوف زده ۽ پريشان ٿي ويندي‌ون آهن. پنهنجي صفائي ۽ ٻار جو خيال ڪرڻ بہ ڇڏي ڏينديون آهن . ان کي خيال اچي سگهن ٿا تہ ان جو ٻار عجيب و غريب آهي ، يعني هو ڪوئي شيطان بہ ٿي سگهي ٿو ۽ پيغمبر بہ ٿي سگهي ٿو .

ان کي ائين بہ محسوس ٿي سگهي ٿو تہ ان جي ذهن کي ٻي ڪائي قوت قابو ڪري ويني آهي . جيڪا ان کان ان

جي مرضيءَ جي خلاف ڳالهائڻ يا ڪم ڪرڻ تي مجبور ڪري رهي آهي.

گهڻن مريضن کي ڪنن ۾ غيبي آواز ٻڌڻ ۾ ايندا آهن، جيڪي ان سان يا ان جي جي ٻار جي باري ۾ ڳالهيون ڪندا آهن.

ڪڏهن ڪڏهن اهي عورتون اهڙيون بي ربط ڳالهيون ڪنديون آهن جن جو ڪو به تسلسل ڪو نه هوندو آهي. ڪجهه عورتون ته مدهوش يا وائڙيون ٿي وينديون آهن.

ڪجهه عورتن کي ويم کان پوءِ واري شديد بيماري ٿي ته اهي ائين محسوس ڪنديون آهن ته انهن جي طاقت ۽ خود اعتمادي ۾ حد کان وڌيڪ اضافو ٿي ويو آهي.

ڪجهه مريضن کي آرام ڪرڻ جي ڪا به ضرورت محسوس نه ٿيندي آهي ۽ سڄي رات جاڳڻ جي باوجود ننڊ جي ضرورت يا ٿڪاوت محسوس نه ٿيندي اٿن.

ڪجهه مريض وري حد کان وڌيڪ ڳالهائينديون آهن ۽ ڪم ڪنديون رهنديون آهن، جهڙوڪ خريداري ڪرڻ، وڏاوڏا منصوبا ٺاهڻ ۽ پنهنجي گهر ۽ زندگيءَ کي پوري طرح نئي طريقي سان ٺاهڻ. انهن جو مزاج بغير ڪنهن سبب جي گهڻو خوش ٿي ويندو آهي. پر اگر انهن کي ڪنهن ارادي يا منصوبي کان روڪيو وڃي ته اهو نئي مزاج فوراً شديد غصي ۽ چڙچڙي پن ۾ به بدلجي سگهندو آهي.

ڪي مريض وري پنهنجو پاڻ ڳالهائيندا يا کلندا وتندا آهن.

پرپيورل سائيڪوسس يا ويمر ڪان پوءِ شديد ذهني بيماري ڇو ٿيندي آهي؟

(الف) هارمون جي تبديلي

پرپيورل سائيڪوسس جي ٿيڻ جو وڏو سبب هارمونس جون اُهي تبديليون آهن جيڪي ٻار جي ڄمڻ کان ڪجهه ڀريان ۽ بعد ۾ ماءُ ۾ پيدا ٿينديون آهن.

(ب) موروثي اثر

گهڻين مائرن ۾ موروثي طور تي هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيڻ جو امڪان موجود هوندو آهي .

(ت) گهرو پريشانيون ۽ مسئلا

وري ٻين عورتن ۾ زندگيءَ جي مختلف حالتن ۽ واقعن جي سبب ان جو امڪان وڌي ويندوآهي .

وهمر ڪان پوءِ شديد ذهني بيماري جو علاج ڇا آهي؟

1. اسپتال ۾ داخل ڪرڻ

سڀ ڪان پهريان تہ اهو ڏسڻ ضروري آهي تہ هن بيماريءَ مان ماءُ يا ٻار کي ڪوئي خطرو تہ ناهي . مثال طور: اگر ماءُ کي خودڪُشيءَ جا يا ٻار کي نقصان پهچائڻ جا خيال ايندا هجن تہ اهڙي صورتحال ۾ اسپتال ۾ داخلا ضروري آهي.

2. اينٽي سائيڪوٽڪ Anti Psychotic drugs دوايون

هن بيماري ۾ هنن دوائن جو استعمال ڪافي فائديمند هوندو آهي . هنن دوائن جو ذڪر مٿي ڄاڻايل آهي.

3. بجليءَ جو علاج Electroconvulsive therapy

جيڪي مائرون شديد سائيڪوسس جو شڪار هجن ۽ اُن جي يا اُن جي ٻار جي زندگي کي خطرو هجي تہ مريض کي جلدي ضحتيابيءَ جي لاءِ اي، سي،ٽي (بجليءَ جا جهٽڪا) Electroconvulsive therapy ڏاڍو ڪارگر ثابت ٿيندو آهي . علاج ۾ اِن ڳالهہ جو خيال رکڻ ضروري آهي تہ بيماري جلدي نيڪ ٿي وڃي جا ڪاڻ تہ ماءُ ۽ ٻار جو شروعاتي تعلق گهٽ ۾ گهٽ خراب ٿئي .

مائرن جو ٻارن کي کير پيارڻ

ٻار کي ماءُ جو کير پيارڻ جو عمل ٻار جو ماءُ سان تعلق برقرار رکڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪندو آهي ان ڪري ڪوشش ڪئي ويندي آهي تہ اهڙيون دوائون استعمال ڪيون وڃن جيڪي کير جي ذريعي ٻار ۾ گهٽ مقدار ۾ وڃن .

خوش قسمتيءَ سان گهڻيون اينٽي سائيڪوٽڪ دوائون ايتري گهٽ مقدار ۾ کير ۾ شامل ٿينديون آهن تہ انهن کي استعمال ڪرڻ سان ٻار کي کير پيارڻ ۾ ڪوئي وڏو خطرو نہ هوندو آهي . پر پوءِ بہ اهو ضروري آهي تہ دوا کائڻ جي ڪلاڪ ٻن جي اندر ٻار کي کير نہ پياري ڇو جو ان وقت ماءُ جي کير ۾ دوا جو مقدار وڌيڪ هوندو آهي باقي دوا کائڻ جي ٻن ٽن ڪلاڪن کان پوءِ ٻار کي ماءُ جو کير پياري سگهبو آهي.

اي سي ٽي Electroconvulsive therapy (بجليءَ جي جهٽڪن) سان گڏ بہ ٻار کي کير پيارڻ ۾ڪوئي خطرو ناهي .

پر ڪجھ مائرن ڪي ليٿيم لوڻ واري دوا ڏني ويندي آهي اها ڪير ۾ گهٽي خارج ٿيندي آهي. انڪري جن مائرن کي اها دوا ڏني ويندي هجي اُن جي ٻار کي بوتل جو کير پيارڻ گهرجي ۽ ڪيس ماءُ جو کير نہ پيارجي ڇو تہ ليٿيم لوڻ ٻار کي نقصان پهچائي سگهي ٿو.

هي بيماري ٻيهر ٿيڻ جو ڪيترو امڪان آهي؟

تقريباً ويھہ فيصد عورتن ۾ ٻئي ٻار جي پيدائش ڪانپوءِ هي بيماري ٻيهر ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي . انڪري اهڙن عورتن جي خاص سار سنڀال رکڻ ڏاڍي ضروري آهي . ڇا ڪاڻ تہ اگر بيماري ٻيهر شروع ٿئي يا بيماريءَ جي نشاني ملي يعني ننڊ ڦٽي وغيره تہ پنهنجي ڊاڪٽر سان جلدي رابطو ڪجي .

ڪجھ عورتون تہ اڄڪالھہ خانداني منصوبہ بندي جي باري ۾ سوچينديون آهن تہ جيئن بيماري ٻيهر نہ اٿلي. ڪن کي دوائون ٿوري مقدار ۾ گهٽي عرصي تاگين استعمال ڪرائبيون آهن تہ بيماري ٻيهر نہ اٿلي.

اهڙين ڳالهين جو فيصلو مريض ۽ ڊاڪٽر ملي ڪري ڪندا آهن.

22. نشي جي استعمال ڪارڻ نفسياتي بيماريون

DRUG PSYCHOSIS

هن قسم جي شديد بيماريءَ يعني سائيڪوسس Psychosisجون علامتون تہ اهي ساڳيون هونديون آهن . جيڪي بار بار ٿيڻ واري سائيڪوسز Mania يا وڏي عرصي واري سائيڪوسس يعني شيزوفرنيا Schizophemiaڻ هونديون آهن . هڪ فرق صرف اهو هوندو آهي تہ هي بيماري نشي يا ڪجهہ دوائن جي استعمال جيِ ڪري ٿيندي آهي ۽ اگر نشو يا اهي دوائون بند ڪري ڇڏجن تہ مريض ڪافي بهتر ٿي ويندو آهي .

هيٺيان نشا ڪيترين ئي بيمارين جو باعث نٿجن ٿا .

1 ڀنگ
2 چرس
3 هيروئن
4 آفيم
5 پيون نشہ آور شيون

هيٺين دوائن جو استعمال بہ ڪجهہ ماڻهن ڪي شديد ذهني بيماري Psychosisپيدا ڪري سگهي ٿي .

(1) ٽي بي لاءِ استعمال ٿيندڙ دوائون (Anti T.B Drugs)
(2) اسٽيرائيڊس دوائون (Steroids)
(3) سڪون آور گوريون (Benzodiazepines)
(4) ڊپريشن جون دوائون (Anti Depressants) وغيره

علاج

1. هن قسم جي بيماريءَ ۾ پڻ سائيڪوسس کي ختم ڪرڻ واريون دوائون اينٽي سائيڪوٽڪس Anti Psychoticsاستعمال ڪبيون آهن.

2. مريض کي اهڙيون دوائون ۽ نشواستعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪبي آهي جيڪي هن بيماريءَ جو ڪارڻ هوندا آهن ۽ انهن جي بدلي ۾ ڊاڪٽر اڪثر ٻيون دوائون تجويز ڪندا آهن جيڪي هي بيماري نه پيدا ڪن .

23. جسماني يا دماغي بيمارين سبب نفسياتي بيماري

ORGANIC PSYCHOSIS

ڪجهه ماڻهن کي شديد ذهني بيماري يعني سائڪوسز مختلف جسماني بيمارين کان پوءِ يا دماغي نقصان رسڻ کان پوءِ ٿيندي آهي .

هن قسم جي سائيڪوسز ۾ ڪجهه هيٺيون خاص علامتون هونديون آهن . جنهن جي مدد سان هن قسم جي سائيڪوسز جي سڃاڻ ۾ مدد ملندي آهي .

(1) مدهوشي جي ڪيفيت طاري ٿيڻ . ان لاءِ مريض کي صحيح وقت ، صحيح جڳهه ۽ آس پاس جي ماڻهن جي سڃاڻپ ۾ تڪليف ٿيندي آهي .

(2) مريض جو وائڙو ۽ شديد پريشان ٿيڻ جنهن کي Confusional stateبہ چئبو آهي .

(3) مريض وائڙن جيان هيڏي هوڏي ڦرندو وتندو آهي .

(4) مريض کي شديد قسم جو خوف محسوس ٿيندو آهي . ڪڏهن ڪيس آس پاس جا ماڻهو ڏائيٽيون ۽ ڀوتَ نظر ايندا اٿس .

(5) مريض ۾ سائيڪوسز جي علامتن کان علاوه ٻيون جسماني تڪليفون اڪثر ڪري گڏ هونديون آهن . جهڙوڪ بُخار وغيره .

سبب

هن قسم جي بيماري يا سائيڪوسز اڪثر ڪري هيٺين سببن جي ڪري ٿيندي آهي . جهڙوڪ

(1) دماغي بخار ، گردن توڙ بُخار (Menengitis)
(2) مٿي جو ڌَڪ (Head Injuries)
(3) مِرگهيءَ جا جهٽڪا (Epilepsy)
(4) ڇاتيءَ ۽ جسم ۾ ٻين جڳهن جي سوزش (Infections)
(5) گُردن جي خرابي (Uraemia)
(6) نمڪيات جي گهٽ وڌائي (Electrolyte Imbalance)
(7) فالج (Cerebro Vascular Accident)
(8) نشي يا دوائن جي استعمال ڪان پوءِ (Drug Intoxication)
(9) نشي جي ڇڏڻ ڪان پوءِ (Drug withdrawal)
(10) مٿن پيشابن ۽ بلڊ پريشر جي بيمارين ڪان پوءِ (Endocrine Abnormalties)

علاج

هن قسم جي سائيڪوسس ۾ مريضن جون ذهني تڪليفون ختم ڪرڻ لاءِ گهٽ وزن ۾ اينٽي سائيڪوٽڪس Anti Psychotics استعمال ڪبيون آهن .

پر سڀ کان اهم ڳالهه اها آهي تہ سائيڪوسس بيماريءَ جي اصل جڙ معلوم ڪبي آهي تہ هن سائيڪوسس جو اصل سبب ڇا آهي . ان جو علاج ڪرڻ شديد ضروري هوندو آهي. جنهن لاءِ جسماني بيمارين جي ڊاڪٽر Physicianکان مدد ورتي ويندي آهي .

24. ويسر جي بيماري يا ياداشت جي ڪمزوري

ALZHEIMER'S DEMENTIA

ياداشت جي ڪمزوري يا ويسر ڇا ڪي چئبو آهي؟

طبعي لحاظ ڪان ويسر هڪ اهڙي حالت جو نالو آهي جنهن ۾ انسان جي ياداشت ايتري قدر گهٽ ٿي ويندي آهي جو روزمره جي ڪم ڪار ۾ ڀُل چُڪ شروع ٿي ويندي آهي. هونءَ ته ننڍي ننڍي ڀُل چُڪ زندگيءَ جو حصوآهي پر عمر وڌڻ سان عموماً هيءَ گهڻو ظاهر ٿي ويندي آهي. جنهن کي وڏي عمر جي ويسر Senescenceچئبو آهي. هن ڀُل چُڪ جي حالت ۾ هڪ پوڙهي ماڻهوءَ کي روزمره جون شيون (ڳالهيون) ياد ڪرڻ ۾ ٿوري تڪليف ٿيندي آهي مگر ان سان گهڻي پريشاني نه ايندي آهي.

ويسر جي بيماري

Dementia (Alzheimer's Disease)ڇا آهي؟

هن بيماريءَ ۾ مريض جي ياداشت تمام گهڻي متاثر ٿيندي آهي. اها ويسر روزمره جي ڀُل چُڪ کان تمام گهڻي هوندي آهي. پر اگر اها ڀُل چُڪ ايتري گهڻي ٿي وڃي جو اُن سان رشتيدار يا دوست يا آس پاس جو ماحول به متاثر ٿيڻ شروع ٿي وڃي ته هيءَ هڪ بيماري بڻجي ويندي آهي. جنهن کي

ويسر جي بيماري چئبو آهي . ٻين لفظن ۾ هن قسم جي بيماري ۾ عمر سان گڏ دماغ بہ سُڪڙبو ويندو آهي . جنهن جي ڪري دماغ ۾ موجود خال Ventricles and Sulci ويڪرا ٿيندا ويندا آهن . ان سان گڏوگڏ مريض جي دماغ ۾ وڌندڙ عمر ڪري هڪ خاص تبديلي ايندي آهي جنهن کي سنائل پليڪس ۽ نيورو فيبرلري ٽئينگلس چئبو آهي .

(Senile Plaques and Neuro Fibrillary Tangles)

نشانيون

1. مريضن کي شروعات ۾ پُراڻيون ڳالهيون تہ ياد هونديون آهن پر روزمره جون تازيون ڳالهيون جلد وسري وينديون آهن .
2. شروع شروع ۾ مريض ننڍيون ننڍيون شيون وسارڻ شروع ڪندو آهي جهڙوڪ چابيون ۽ عينڪ هڪ هنڌ رکي وسارڻ .
3. روزمره جون ڳالهيون وسارڻ جهڙوڪ ماني کائي وساري ڇڏڻ ، نماز پڙهي وساري ڇڏڻ ، پشاب ڪري وساري ڇڏڻ ۽ ٻيهر ٻيهر پشاب ڪرڻ جي ضرورت محسوس ڪرڻ .
4. اڳتي هلي اهو ماڻهو رستا ڀُلجڻ ۽ پوءِ گهر وارن ۽ دوستن جي سُڃاڻپ بہ وساري ويهندو آهي .
5. گوڙُ گهمسان ڪرڻ ، هٿَ ڇڏائي هيڏي هوڏي ڀڄڻ ڊڪڻ ، رات ڏينهن جو فرق بہ وساري ويهڻ .

ڇا الذائيمر ويسر جي بيماري عام آهي؟ اها ڪهڙي عمر ۾ ٿيندي آهي؟

جيئن ته اڪثر ڪري هي بيماري 60 سالن جي عمر کان وڏن ماڻهن ۾ ٿيندي آهي ان ڪري اهي ملڪ جن ۾ 65 سالن جي عمر جي ماڻهن جي آبادي گهٽي هوندي آهي اتي هي بيماري نسبتن گهٽي هوندي آهي.

ڇا هن بيماري جو ڪوئي خاص سبب آهي؟

سائنسي تحقيق اڃا تائين ان بيماري جي اصل سبب ته معلوم نه ڪري سگهي آهي.

- عموماً هن بيماري ۾ يا ته قدرتي طور تي دماغ جا جيوگهڙا Cells ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن يا ان جو پاڻ ۾ تعلقاتي نظام هڪ ٻئي کان ڪٽجي ويندو آهي.
- ڪجهه ماڻهن ۾ بيماري خانداني به ٿي سگهي ٿي. خانداني ويسر جي خاصيت هي آهي ته ان جي شروعات نسبتن گهٽ عمر (چاليهه کان سٺ سال تائين) جي ماڻهن ۾ به پيدا ٿي سگهي ٿي.
- جديد تحقيق سان ايترو ضرور ثابت ٿي چڪو آهي ته ان بيماري ۾ دماغ ۾ ڪجهه ڪيميائي رطوبتن ۾ گهٽتائي ٿي ويندي آهي.

ويسر جي بيماري جي سڃاڻپ ڪيئن ڪري سگهجي ٿي؟

ان جي لاءِ سڀ کان اهم آهي ته ان بيماريءَ جون نشانيون ماڻهن کي معلوم هجن. ان کان علاوه مريض جو طبعي معائنو

ليبارٽري ۾ بين ٽيسٽن (جن ۾ رت جي ٽيسٽ ، دماغ جو ايڪسري يا سي ٽي اسڪين وغيره شامل آهن) به ڪرڻا پوندا آهن ته جيئن الزائيمر سان ملڻ جلڻ وارين بين بيمارين ۾ فرق ڪيو وڃي .

جديد سائنسي تحقيقات سان اڄڪالهه ڪجهه اهڙيون دوائون ايجاد ٿيون آهن جيڪي اگر بيماريءَ جي شروعات وقت استعمال ڪجن ته بيماريءَ جي اثرن تي ڪافي حد تائين قابو پائي سگهجي ٿو .

هڪ خاص دوائن جو قسم جنهن کي ايسيٽائل ڪولن اسٽريس انهيبيٽرس ، (Acetyl Choline Estrase Inhibitors) جي استعمال سان نه صرف ياداشت ۾ ڪافي بهتري ايندي آهي پر مريض جو گهر وارن کي پريشان ڪندڙ رويو جهڙوڪ گهٽي. پيچَ ڏُک ڪرڻ يا بيچين رهڻ پڻ ڪافي بهتر ٿي ويندو آهي .

پر اگر بيماري وڏي ڪري دماغ کي تمام گهٽي طرح سان مُتاثر ڪري ته ڪوئي دوا جو فائدو نه پهچندو .
ان لاءِ بيماريءَ جي جلد تشخيص وڏيڪ اهم آهي .

هن قسم جي بيماري جي مريضن لاءِ توهان ڇا ڪري سگهو ٿا ؟

- ان سلسلي ۾ سڀ کان پهريان اهم نقطو اهو آهي ته ان بيماري جي نوعيت کي سمجهيو وڃي ۽ اهو مڃيو وڃي ته ويسر جي هي ڪمزوري مستقل طور تي رهندي .
- اهڙا سڀ احتياطي ڪم ڪيا وڃن جن سان الزائيمر جي مريضَ کي ان تڪليف ۽ ڪمزوري جي باوجود بهتر کان بهتر زندگي گذارڻ جو موقعو ملي سگهي .

- انهن کي حادثاتي ايڪسيڊنٽ Accident ۾ ڏڪ Injury کان بچائڻ گهرجي.
- ان جي ٻين جسماني بيمارين جي سُڄاڻپ ۾ انهن جو ترت علاج ڪرائڻ گهرجي جهڙوڪ بخار کنگهہ قبضي يا پيشاب جي خرابي وغيره.
- مريض کي ذهني طور تي مصروف رکڻ گهرجي.
- گهر جي ماحول کان ٻاهر روزانو سير ڪرڻ يا گهمڻ جي لاءِ وٺي وڃڻ گهرجي ۽ جيستائين ممڪن هجي ان کي گهر جي ڪم ڪار ۾ اُن حد تائين مصروف ۾ شامل ڪرڻ گهرجي جنهن جو هو عادي هجي.
- جيستائين ممڪن هجي مريض کي ان جي پراڻي ماحول ۾ گهر ۾ رکڻ گهرجي جنهن جي عادت انهن کي پهريان کان هجي ڇو تہ ڪائي نئي جڳهہ يا جاءِ مستقل بدلائڻ سان بيماري جا اثر گهٽا وڌي ويندا آهن.

ويسر جي بيماري Dementia جا ٻيا ڪهڙا ڪارڻ هوندا آهن؟

الزائيمر کان علاوه ويسر جي تڪليف هيٺين بيمارين ۾ بہ ٿي سگهي ٿي.

(1) ڊپريشن يا مايوسي جي بيماري.
(2) مٿي جو ڏڪ.
(3) دماغ تي فالج يا دماغ جا ننڍا ننڍا فالج
(Multi Infarct Dementia)

(4) ٿائرائيڊ غدود جي ڪمي
(Hypothyroidism)

(5) وٽامن بي جي ڪمي
(Vitamin B-12)

(6) خوراڪ ۾ المونيم جو گهڻو هجڻ .
(Aluminum Exccss)

ان ڪري اهو ضروري آهي تہ ويسر جي بيماري (Dementia) جي صحيح سڃاڻپ لاءِ معالج هينيون اهم ٽيسٽيون تجويز ڪندا آهن . جيئن اهڙن بيمارين جي امڪان کي خارج ڪري سگهجي .

(1) رت جي ٽيسٽ (C.B.C)
(2) خون ۾ فولڪ ايسڊ (Folic Acid, B12)
(3) اي اي جي (Electro Encephalo Graphy) (E.E.G)
(4) سي ٽي اسڪين (CT Scan)
(5) خون ۾ ٿائرائيڊ رطوبتون (Serum T3,T4,TSH)
(6) خون ۾ چربي (Lipid Profile)

25. سمجھہ ۽ عقل جي گھٽتائي

MENTAL RETARDATION

موران اڃي اٺن سالن جي ٿي آهي پر اڃا تائين صحيح طرح سان ڳالهائي به نٿي سگهي. پنهنجا ڪپڙا پاڻ نٿي پائي سگهي، نہ هوء گهڻي سمجهدار آهي ۽ ٻن سالن کان اڃا پهرين ڪلاس ۾ آهي . هن جي عمر جا ٻيا ٻار اسڪول ۾ ڪيس سادي يا موڳي سمجهندا آهن. ڪوئي هن سان گڏ ڪيڏڻ بہ پسند نہ ڪندو آهي .

ان جي ماءُ سان ڳالهائڻ سان معلوم ٿيو تہ موران ٻين ٻارن کان مختلف آهي . هن جي ذهني نشونماءِ واڌ بہ ڏاڍي آهستہ آهي . هن جي ماءُ جو چوڻ آهي تہ هن جي هلت چلت هڪ ڇٺن سالن جي ٻار وانگر آهي . هوء تہ صحيح طريقي سان وهنجي بہ نہ سگهندي آهي .

موران جي ماءُ جي چوڻ مطابق جڏهن موران 3 مهينن جي هئي تہ هن کي دماغ جو بخار ٿيو هو جنهن ۾ هو بيهوش ٿي وئي هئي .

هن جا والدين هن کي پيرن فقيرن وٽ بہ وٺي ويا هئا ڊاڪٽرن بہ علاج ڪيو پر ڪوئي فائدو نہ پيو . موران دراصل اهڙن ٻارن مان آهي جن جي ذهانت گهٽ هوندي آهي اهڙن ٻارن کي سادو يعني ذهني طور تي معذور چيو ويندو آهي.

ذهني معذوري يا گهٽ دماغ ڇا آهي؟

اگر اسان پنهنجي هٿ کي ڏسون ته اسان کي سڀ آ گريون هڪ جيتريون نه لڳنديون ، ڪا ننڍي ته ڪا وڏي هوندي . بلڪل اهڙي طرح مختلف ماڻهن جي ذهنن ۾ فرق هوندو آهي. ڪنهن جو ذهن وڌيڪ تيز يا هوشيار هوندو آهي ته وري ڪنهن جو ذهن وڌيڪ سست يا پوئتي پيل هوندو آهي . جنهن جو ذهن وڌيڪ تيز ۽ چالاڪ هوندو آهي ته ان کي اسان هوشيار ۽ وڌيڪ ذهين سڏيندا آهيون ۽ جنهن جو ذهن وري گهٽ هوندو آهي ته ان کي اسان ذهني طور تي معذور ، سادو يا گهٽ عقل وارو چوندا آهيون .

دراصل ذهني معذوري يا گهٽ دماغ ان کي چئبو آهي جنهن ۾ دماغ جي اوسر يا واڌ يا ته ڄمڻ کان ئي يا وري ڄمڻ کان پوءِ بيمارين جي ڪري سست ٿي ويندي آهي . ان لاءِ اهو ٻار ساڳئي عمر جي ٻارن کان ڪافي ڳالهين، سمجهه ۽ عقل جي لحاظ کان پوئتي پئجي ويندو آهي . جهڙوڪ ڪا نئين ڳالهه يا ڪم سکڻ . ڳالهين يا شين کي ياد رکڻ يا معاشري ۾ ٻين ماڻهن سان هلت چلت يا ڪنهن به مسئلي يا مشڪلات کي منهن ڏيڻ وغيره وغيره .

ان ڪري اهو چوڻ صحيح ٿيندو ته ذهني معذوري دراصل ذهانت جي گهٽتائيءَ جو نالو آهي . پر هي ڪائي بيماري نه آهي . اهڙي حالت ۾ ٻار هر ڪم يا ڳالهه سکڻ ۾ دير ڪندو آهي ۽ اهو به تڏهن جڏهن ساڻس ٻين ٻارن کان وڌيڪ محنت ڪبي آهي .

مثال طور : اهڙو ٻار ڪنڌ جهلڻ ، ويهڻ ، ڳالهائڻ ، گهمڻ وغيره وغيره ڏاڍي دير سان سکندو آهي ۽ اهو به تڏهن جڏهن ساڻس ڏاڍي محنت ڪبي آهي .

ذهني معذوري ڪيتري عام آهي؟

تحقيق مطابق ڪنهن به وقت معاشري ۾ 100 مان 3 ٻار گهٽ دماغ يا گهٽ عقل وارا هوندا آهن پوءِ چاهي اها معمولي يا وڏي درجي جي هجي . اهو پڻ ڏٺو ويو آهي ته ذهني معذوريءَ جو تناسب هر طبقي ۾ هڪجيترو آهي يعني ماڻهو امير هجي يا غريب هجي ذهني معذوريءَ جو تناسب هڪجيترو آهي .

ذهني معذوري ڪيترن درجن جي هوندي آهي؟

ذهني معذوري ٽن درجن جي هوندي آهي .

1. معمولي درجي جي ذهني معذوري

Mild Mental Retardation

هن درجي جي ذهني معذوري ۾ اڪثر ٻار پنهنجو ڪم ڪار ته ڪري سگهندو آهي . جهڙوڪ : وهنجڻ، گهمڻ ڦرڻ ، ماني کائڻ وغيره . پر سندس ذهن يا عقل ايترو ڪو نه هوندو آهي جو هو پڙهڻ ۾ هوشيار هجي . اهڙا ٻار پڙهائي ۾ پوئتي هوندا آهن . اهڙن ٻارن کي ٻيا ٻار جلد ئي بيوقوف بڻائي ويندا آهن ۽ اهڙا ٻار هلڪو ڦلڪو ڪم ڪار ڪري سگهندا آهن . ان ڪري اهڙن ٻارن کي ڪنهن ڪم ڪار ۾ لڳائجي ته هو پنهنجي زندگيءَ چڱي نموني گذاري ويندا آهن .

2. وچولي درجي جي ذهني معذوري

Moderate Mental Retardetion

هن درجي جي ذهني معذوري ۾ ٻار تعليم ته بلڪل حاصل نه ڪري سگهندا آهن، پر هلڪو ڦلڪو ڪم ڪار به نه ڪري سگهندا آهن . هونءَ ته اهڙا ٻار پنهنجو ذاتي ڪم ڪار يعني

ماني ڪائڻ ، وهنجڻ ، پنهنجي صفائي جو خيال بہ نہ ڪري سگهندا آهن پر اهڙن ٻارن تي محنت ڪبي ۽ انهن ڪمن جي ڪين تربيت ڏبي تہ اهي پنهنجي ذات جا ڪم ڪار ڪرڻ سگهي ويندا آهن . تربيت سان اهي گهمي ڦري سگهندا آهن ۽ ٿورڙو ڳالهائڻ بہ سگهي ويندا آهن .

3. وڏي درجي جي ذهني معذوري

Severe Mental Retardation

هن درجي جي ذهني معذوري ۾ اهڙن ٻارن کي ننڍن ٻارن وانگر پاليو ويندو آهي . اهي نہ تہ ڳالهائي سگهندا آهن ، نہ تہ پاڻ گهمي ڦري سگهندا آهن ۽ نہ وري ويهي سگهندا آهن ۽ نہ ئي پنهنجي پيشاب يا پاخاني جو خيال رکي سگهندا آهن . مطلب تہ اهڙا ٻار ننڍڙن گود وارن ٻارن وانگر پاليا ويندا آهن ، چاهي هو جوان ٿي وڃن .

ذهني معذوريءَ جي سڃاڻپ

Diagnosis of Mental Retardation

ذهني معذوريءَ کي سڃاڻڻ جا ٽي طريقا آهن.

1. ٻار جي ماءُ کان اُن جي نشونما (ذهني ۽ جسماني) جي باري معلومات وٺڻ .
2 . ٻار جو اسڪول ۾ پڙهائي ۽ ٻين ٻارن سان رويو
3. ٻار جو ظاهري جسماني ڏيک

(1) ٻار جي ماءُ کان اُن جي نشونما جا تفصيل

هن طريقي سان ٻار جي ماءُ کان ٻار جي اوسر يعني نشونما جي باري ۾ معلوم ڪبو آهي تہ ٻار ڪهڙي عمر ۾ ڪنڌ جهلڻ

شروع ڪيو . ڪهڙي عمر ۾ ويهڻ، اٿڻ ، گهمڻ ۽ ڳالهائڻ شروع ڪيو .

اڪثر ٻار جن کي ذهني معذوري هوندي آهي اهي سيئي عمل دير سان شروع ڪندا آهن يعني جيئن اڪثر صحت مند ٻار ڪنڌ جهلڻ 3 مهينن ۾ ، ويهڻ 6 مهينن ۾ ، گمهڻ هڪ سال ۾ ۽ ڳالهائڻ ڏيڍ ڪان ٻن سالن ۾ شروع ڪندا آهن. ان جي برعڪس ذهني معذوريءَ وارا ٻار اهي سڀ ڳالهيون دير سان شروع ڪندا آهن .

(2) ٻار جي اسڪول ۾ پڙهائي ۽ ٻين ٻارن سان رويو

ڪجهه ٻارن جي سڃاڻپ وري اسڪول ۾ ٿيندي آهي . يعني اهي هر ڳالهه سکڻ ۾ ٻين ٻارن ڪان دير ڪندا آهن . اهي پڙهائي ۾ ڏاڍا ڪچا يا پوئتي پيل هوندا آهن . استاد جي ڏاڍين ڪوشش ڪان پوءِ به اهي اتي جو اتي هوندا آهن .

اڪثر اهي ٻار ڏاڍا ضدي ۽ شرارتي به هوندا آهن . اهي سڄو ڏينهن حرڪت ۾ هوندا آهن ۽ ويڙه جهيڙ ۽ ٻج ڊاه ۾ هوندا آهن .

(3) ٻار جو ظاهري جسماني ڏيک

ڪجهه ذهني معذوري جي ٻارن جي جسماني شڪل ۾ ڪجهه اهڙا نقص هوندا آهن جنهن جي سبب ڪري اُهي عام ٻارن ڪان منفرد نظرايندا آهن . شديد ذهني معذوري واري ٻارن ۾ جسماني نُقص ڪافي گهڻا هوندا آهن پر معمولي ۽ وچولي درجي جي ذهني معذوري جي ٻارن ۾ جسماني نقص گهڻا نہ هوندا آهن ان جي ڪري اهي بلڪل نيڪ Normal نظر ايندا

آهن .ذهني معذوري جي ٻارن ۾ ڪڏهن هيٺيان جسماني نقص ٿي سگهن ٿا . جهڙوڪ

- ننڍو يا وڏو مٿو
- ٽيڏيون اکيون
- ٿلهي ، کهري چمڙي
- ٻاهر نڪتل ٿلهي زبان

ياد رکو گهڻا ئي ذهني معذور ٻار ٻين ٻارن وانگر بلڪل نيڪ نظر ايندا آهن .

ذهني معذوريءَ جي جلدي سڃاڻپ ڇو ضروري آهي ؟

1. گهٽ عقل واري ٻار ڪي جلدي سڃاڻڻ ضروري آهي ڇو تہ والدين کي جلدي رهنمائي ملڻ سان ذهني معذوري جي ٻارن جي تربيت جلدي شروع ٿي ويندي .

2 . اگر ذهني معذوريءَ سان گڏ مرگهي يا ٻي بيماري هجي تہ ان جو بروقت علاج نہ ڪرڻ سان ذهني معذوريءَ جي ڪيفيت اجان وڌي سگهي ٿي .

3 . والدين کي صحيح رهنمائي ڏيڻ سان اُهي ٻارن کي اهڙي حالت ۾ قبول ڪري ڇڏيندا آهن نہ تہ هو ويچارا تعويز ۽ ٽوٽڪا استعمال ڪرڻ جي لاءِ پنهنجو پئسو هرو ڀرو ضائع ڪندا آهن .

4. ذهني معذوري جي اڪثر ٻارن ۾ حرڪت ، شرارت ۽ ضد تمام گهٽي هوندو آهي . جنهن جو وقت سر علاج ڪرڻ سان گهر وارا ڪافي پريشانيءَ کان بچي ويندا آهن .

ذهني معذوري يا گهٽ دماغ جا سبب

ذهني معذوري گهڻن ئي سببن جي ڪري ٿي سگهي ٿي . جيڪي پيدائش کان پهريان، پيدائش ڪانپوءِ ۽ پيدائش جي وقت ٿي سگهن ٿا . جن مان ڪافي سببن تي قابو پائي سگهجي ٿو . ۽ ڪافي ٻارن کي ذهني معذور ٿيڻ کان بچائي سگهجي ٿو .

ٻار جي پيدائش کان پهريان وارا سبب

ماءُ جو گهٽ کائڻ ، ناقص خوراڪ ،غذا ۾ آيوڊين لوڻ جي ڪمي ، ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ بغير دوائن جو غير ضروري استعمال ، ماءُ کي ڪجهه جراثيمن جون بيماريون Measles، آتشڪ Syphilis حمل دوران ماءُ جو شراب ۽ منشيات جو استعمال وغيره.

اهو ڏٺو ويو آهي ته انهن مڙني ڳالهين کي روڪي سگهجي ٿو ۽ انهن جو علاج ممڪن آهي .

ماءُ کي صحت جي باري ۾ تعليم ڏيڻ ته هي قابل علاج بيماريون آهن ۽ اگر ماءُ غذائيت سان ڀرپور کاڌو کائي ۽ وقت به وقت پنهنجو طبي معائنو ڪرائيندي رهي ته ذهني معذوري ٿيڻ کان ڪافي ٻارن کي بچائي سگهجي ٿو .

ڪجهه ٻارن کي وري ان جي جينس Genes۾ خرابيءَ جي ڪارڻ ذهني معذوري ٿيندي آهي.

پيدائش جي دوران ٿيڻ وارا سبب

ٻار جي پيدائش جي وقت ٿيڻ واريون تڪليفون دماغ جي نقصان جو سبب بڻجي سگهن ٿيون . مثال طور اگر ٻار جي

پيدائش جو مرحلو ڏکيو ٿي وڃي يا ٻار جي پيدائش وقت غلط طريقي سان اوزارن جو استعمال ڪيو وڃي يا رت جو گهٽو اخراج ٿي يا اگر ٻار پيدائش کان فوراً پوءِ ساهه نہ کڻي تہ ٻار کي ذهني معذوري ٿي سگهي ٿي .

ڏٺو وڃي تہ انهن مسئلن کي هڪ سٺي ڊاڪٽر کان ويم ڪرائڻ سان روڪي سگهجي ٿو ۽ ڪافي ٻارن کي ذهني معذور ٿيڻ کان بچائي سگهجي ٿو .

ٻار جي پيدائش ٿيڻ کان پوءِ وارا سبب

اڪثر ڪري ٻار جي پيدائش تہ بلڪل ٺيڪ ٺاڪ ٿي ويندي آهي پر ان کان پوءِ ڪجهہ عمل ذهني معذوري جو سبب بڻجي ويندا آهن مثال: شروع جي ٻن سالن ۾ غذا جي گهٽتائي،ڪجهہ بيماريون ، جهڙوڪ ڪامڻ ، جهٽڪن سان گڏ بخار ٿيڻ، مرگهيءَ جا دورا ، ٻار کي دماغي ڌڪ Head Injury دماغي بخار Menengitis وغيره . انهن بيمارين جي ڪري دماغ جي جيوگهرڙن Cells کي نقصان پهچي سگهي ٿو .

اگر انهن ٻارن جي صحت جي صحيح پرگهور ڪئي وڃي ۽ وقت سر علاج ڪرايو وڃي تہ ڪافي ٻار ذهني معذوريءَ کان بچي سگهن ٿا .

ذهني معذوريءَ جي ٻار ۾ ٻيا نقص يا شڪايتون

ذهني معذوري يا گهٽ سمجهہ واري ٻار ۾ ڪافي ٻيا نقص بہ ٿي سگهن ٿا . جهڙوڪ

1. تمام گھڻي حرڪت ، شرارت ، ٻين ٻارن سان گھڻو وڙهڻ ، اجايو گھڻو روئڻ ، اجايو ڊڄڻ ۽ گھر ۾ ڀڃ ڊاه ڪرڻ وغيره ، جنهن کي رويي جو مسئلو Behavior Problems چئبو آهي .

2. مرگھيءَ جا دورا . ڪجهہ ذهني معذور ٻارن کي مرگھيءَ جا دورا پڻ پوڻ شروع ٿي ويندا آهن جن جو اگر وقت سر علاج نہ ڪبو تہ ذهني معذوري جي شدت اڃا وڌندي ويندي آهي .

علاج (Managment)

ياد رکجي تہ ذهني معذوري جي علاج لاءِ دوائن جو استعمال گھٽ ٿيندو آهي . باقي گھڻي قدر والدين کي تربيت جا طريقا ٻڌايا ويندا آهن جن سان هو ٻار جي صحيح تربيت ڪري سگھن ٿا .

اهو ياد رکڻ گھرجي تہ ذهني معذوري جي علاج لاءِ سڀ کان سٺي جڳهہ ٻار جو گھر آهي . ۽ سڀ کان وڌيڪ سٺو طريقو آهي تہ ٻار جا والدين ساڻس تربيت لاءِ ڪوششون ڪن . باقي ڪو بہ ٻيو ماڻهو ايتري سٺي ڪوشش ڪو نہ ڪري سگھندو آهي جيترا ان جا والدين ڪندا آهن .

ذهني معذوري جو علاج مکيہ ٽن طريقن سان ڪيو ويندو آهي

1. ٻار کي عمر جي لحاظ سان اٿڻ ويهڻ ۽ ڪم ڪار سيکارڻ

(Age Matched Training)

2. ضد ۽ غلط رويي کي نيڪ ڪرڻ وارا طريقا

(Behavior Management)

3 . مرگهي ۽ غلط رويي کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ دوائون
(Anti Convulsant Drugs)

1 . ٻار کي عمر جي لحاظ سان اٿڻ ويهڻ ۾ ڪم سيکارڻ

(Training)

ياد رکجي تہ ذهني معذوري جي علاج جو اصل طريقو اهو آهي تہ اهڙن ٻارن جي والدين کي هن علاج جي طريقي تي ڌيان ڏيڻ گهرجي ۽ عمل ڪرڻ گهرجي . جيئن تہ اهڙو ٻار ان تربيت لاءِ ڪافي وقت وٺندو آهي . ان ڪري گهر جا ڀاتي ٻار لاءِ وقت کي ورهائي ڇڏين جهڙوڪ: صبح جو هڪ ڪلاڪ ماءُ ٽائيم ڏي تہ شام جو پيءُ تہ منجهند جو وري گهر جو ٻيو ڀاتي ٽائيم ڏي . ان طريقي سان گهر وارا بہ ڪو نہ ٿڪبا ۽ ٻار کي ٽائيم بہ ڪافي سارو ملي ويندو. ڇو تہ هن علاج جي طريقي سان فائدا ڪافي دير سان نظر ايندا آهن . گهر وارن کي صبر ڪرڻ گهرجي ۽ نا اميد نہ ٿيڻ گهرجي .

والدين کي اهو پڻ سمجهڻ ۽ ان حقيقت کي تسليم ڪرڻ گهرجي تہ اسان جو اهو ٻار اسان جي ٻين ٻارن کان گهٽ رتبو ماڻي سگهندو ڇو تہ خدا تعالي ان جو ذهن ٻين ٻارن کان ٿورو گهٽ رکيو آهي . ان ڪري اهي هرو ڀرو جي گهٽي خرچن يا ٽيسٽن ۽ ايڪسري ڪيرائڻ جي چڪر ۾ نہ پون . ها، اگر ڊاڪٽر ضروري سمجهي ٿو تہ شايد ڪجهہ ٽيسٽيون يا ايڪسري ڪرائي سگهي ٿو .

تربيت جو طريقو

- هڪ ذهني معذور ٻارکي پنهنجي موجوده صلاحيتن مطابق تربيت ڏيڻ گهرجي.
- والدين کي اهو ڏسڻ گهرجي ته اسان جو ٻار ڇا ڪري سگهي ٿو ۽ عمر جي لحاظ کان ڇا نٿو ڪري سگهي. يعني ٻار جي ذهني حدن جو پتو لڳائڻ گهرجي.
- ٻار جي ذهني نشونما ۽ ذهني عمر جي لحاظ کان اهو طئي ڪيو وڃي ته هن عمر ۾ ٻار کي ڪهڙا ڪم ڪرڻ گهرجن ۽ پوءِ انهن ڪمن جي هڪ لسٽ ٺاهڻ گهرجي.

مثال طور.

هڪ ٻن سالن جي ٻار کي گهر ڀاتين کي سڃاڻڻ گهرجي، گهمڻ ۽ هلڻ، ننڍن جملن ۾ ڳالهائڻ ۽ بغير سهاري جي پاڻ ويهڻ گهرجي وغيره وغيره.

هاڻي ان لسٽ مان جيڪي ڪم ٻار نٿو ڪري سگهي اهي واري واري سان ڪڍڻ گهرجن. پهريائين آسان ڪم سيکارجن ۽ پوءِ ڏکيا ڪم سيکارجن.

- ڪنهن به ڪم سيکارڻ لاءِ ان کي مختلف حصن ۾ ورهائڻ گهرجي مثال طور: اگر ٻار کي ترڻ ڪرڻ نٿو اچي ۽ ته پهريائين ٻار کي صرف مڳو پڪڙڻ سيکاريو ته مڳو ڪيئن پڪڙجي ۽ پوءِ جسم تي پاڻي وجهڻ سيکارڻ گهرجي ته جسم تي پاڻي ڪيئن وجهبو آهي. ان کان پوءِ اهو سيکارڻ گهرجي ته جسم تي صابڻ ڪيئن هڻجي ۽ آخر ۾ جسم ڪيئن صاف ڪجي.
- ٻار کي هڪ وقت صرف هڪ ڪم سيکارڻ گهرجي ۽ جڏهن اهو سکي ته پوءِ ٻي ڪم ۾ هٿ وجهجي.

- ٻن ٽن هفتن تائين روزانو صرف اهو ڪم دهرائڻ گهرجي .
- هنن ٻارن کي هدايت ڏيڻ بجاءِ انهن ٻارن سان ملي ڪري ڪم ڪرڻ گهرجي جهڙوڪ :تڙ سيکارڻ وقت مڱي ۾ ٻار ۽ ماءُ گڏ هٿ وجهن پوءِ ٻار پاڻ وينو جسم تي پاڻي وجهي.
- ٻار کي اهي ڪم راند وانگر سيکارجن يعني تڙ ڪرڻ سيکارڻ وقت شروع ۾ جيئن پاڻي سان کيڏجي ، جيئن اهو ٻار کي هڪ راند معلوم ٿئي .
- ٻار جڏهن ڪنهن بہ ڪم جو ٿورو حصو بہ صحيح ڪري تہ ان جي تعريف ڪرڻ گهرجي ، جيئن ٻار کي شاباش چوڻ ، تاڙي وڄائڻ ، ڀَڪي لڳائڻ وغيره وغيره .

ياد رکجي تہ جنهن ڪم جي تعريف ڪبي آهي اهو ڪم ٻار، بار بار ڪندو آهي ۽ سندس اها عادت آهستي آهستي پڪي ٿيندي ويندي آهي .

اهڙي طريقي سان اگر ٻار کي ڳالهائڻ نہ ايندو هجي تہ ٻار کي طوطي وانگر پهريائين ڪو ننڍو لفظ سيکارڻ گهرجي جهڙوڪ اما ، بابا وغيره . اگر ٻار اهو لفظ وات سان چوي تہ ان تي تاڙي وڄائي سندس تعريف ڪرڻ گهرجي . جيئن اهو ٻار بار بار اهو لفظ دهرائي . ان کان پوءِ آهستي آهستي ٻيا لفظ عمر جي لحاظ سان سيکارجن . اهي بہ راند وانگر جيئن مٿي ٻڌايو ويو آهي .

ياد رکجي تہ ڪافي والدين جن جا ٻار ڪونہ ڳالهائيندا آهن ان ڳالهہ تي زور ڏيندا آهن تہ ٻار جي زبان جي تند ڪٽرائجي يا کي ڳالهائڻ لاءِ طاقت جا شربت ڏجن . انهن ڳالهين جو ڪو بہ فرق نہ پوندو آهي . صرف پئسي جو زيان هوندو آهي .

2.ضد ۽ غلط رويہ جي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ طريقا

Behavior Management

ياد رکڻ گهرجي تہ گهٽ ذهن وارا ڪجھ ٻار گهر وارن لاءِ ڪافي مشڪلاتون پيدا ڪري ڇڏيندا آهن جهڙوڪ :اهي ضد يا شرارت گهٽي ڪندا آهن . سڄو ڏينهن گهر ۾ پيچ ڊڪ يا پيچ ڊاه ڪندا آهن . اگر ٻار سان اهو مسئلو هجي تہ گهر وارن کي هيٺيون طريقو استعمال ڪرڻ گهرجي ياد رکجي تہ اهو طريقو هڪ ٺيڪ ٺاڪ ذهن يا نارمل ذهن جي ٻار جي ضد کي ظابطي ۾ ڪرڻ يا ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ بہ استعمال ڪري سگهجي ٿو .

- ٻار جڏهن ڪا بہ شرارت نہ ڪري يا بالڪل سٺي طريقي سان گهر ۾ هلي تہ سندس تعريف ضرور ڪرڻ گهرجي .

(Encourage the Healthy or good behaviour)

ان ڪرڻ سان ٻار بار بار گهر وارن جي سامهون سٺو ٿيڻ جي ڪوشش ڪندو آهي . ياد رکجي تہ تعريف هر ڪنهن انسان کي سٺي لڳندي آهي . (تعريف ٻار جي سامهون مسڪراهٽ سان ، تاڙي وڄائڻ سان ، ڪا شئي ڏيڻ سان بہ ٿي سگهي ٿي)

- نہ صرف ايترو پر گهر ۾ جڏهن ٻار جو پيُ اچي يا ٻيا گهر جا فرد اچن ۽ انهن کي ٻڌائڻ گهرجي تہ ٻار اڄ هي سٺو ڪم ڪيو آهي يعني بالڪل صبر ۾ رهيو آهي ڪا بہ شرارت نہ ڪئي اٿائين وغيره وغيره. يعني ٻار جي تعريف ڪرڻ گهرجي .
- ٻار جڏهن ضد ڪري ، گوڙ ڪري ، ضد پوري ڪرائڻ لاءِ هل هنگامو ڪري تہ ٻار ڏانهن ڌيان نہ ڏيڻ گهرجي ۽ سندس اها ناجائز ضرورت پوري نہ ڪرڻ گهرجي . بلڪ ان

جي سامهون ناپسنديءَ جي اک سان ڏسجي پر مار موچڙا نہ هٿجن . ٻار کي اهو ظاهر ڪرڻ گهرجي تہ سندن اهو ضرورت ٻڌائڻ جو طريقو ڪين ناپسند آهي .

(Discourage Unhealty or bad Behaviour)

- ياد رکڻ گهرجي تہ اڪثر گهر وارا ٻار جي غلط رويي تي ناراض تہ ٿيندا آهن پر ناراضگي تمام گهٽي ڪندا آهن جهڙوڪ ڪين جسماني مار بہ ڏيندا آهن . جنهن سان ٻار وڌو تي پاڻ بہ مار موچڙا ڏيڻ سکي ويندو آهي .
- ان کان علاوه جڏهن ٻار گهر ۾ سٺو هلندو آهي تہ اڪثر گهر وارا ان کي شاباس Rewardنہ ڏيندا آهن . ان مان ٻار لاشعوري طور اهو نتيجو ونندو آهي تہ سٺو هلڻ جو تہ ڪوئي فائدو نہ آهي بلڪ گوڙ گمسان ڪرڻ سان گهٽ ۾ گهٽ امان ءِ بابا مون ڏانهن ڏسن تہ اٿا . ان لاءِ اهو ضروري آهي تہ ٻار جي سٺي رويي جي تعريف ڪئي وڃي .
- ان طريقي سان ٻار جي چال چلن کي بدلائڻ ۾ ڪافي وقت لڳندو آهي . ان لاءِ گهر وارن کي صبر ڪرڻ گهرجي ءِ اميد رکڻ گهرجي ءِ انهن طريقن تي عمل جاري رکجي.
- ياد رکجي تہ اگر ٻار جي ضرورت جائز آهي تہ پيل اها پوري ڪجي پر اگر اها ضرورت نا جائز آهي ءِ اگر پوري ڪو نہ ٿا ڪريو ءِ پوءِ ٻار هل هنگامو يا ڪيترو بہ ضد ٿو ڪري تڏهن بہ ٻار جي اها نا جائز ضرورت پوري نہ ڪجي.

- بد قسمتي سان اڪثر گهر وارا يا ڏاڏو ڏاڏي ٻار جو روئڻ گهٽي دير تائين ڏسي نہ سگهندا آهن ۽ چوندا آهن تہ ٺهيو ڪريو ۽ هاڻي ٻار جي اها ڳالهہ مڃي وڃي . ائين ڪرڻ سان ٻار اهو سکي وٺندو آهي تہ منهنجي گهٽي روئڻ سان يا گوڙ گمسان ڪرڻ سان منهنجي هر ناجائز ضرورت پوري ٿي ويندي ۽ ائين اهو ضد ڪرڻ ان جي عادت بڻجي ويندي آهي .

3 . مرگهي ۽ غلط رويي کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ دوئوان

- ياد رکڻ گهرجي تہ ذهني معذور ٻار کي اگر مرگهي جا دورا يا هلڪا جهٽڪا ٿين تہ انهن جو ترت علاج ڪرڻ گهرجي . ان لاءِ ڪافي موءثر دوائون موجود آهن . اگر اهڙن جهٽڪن جو علاج نہ ڪبو تہ اهي ذهني معذوري واري شدت کي اڃا وڌائي ڇڏيندا آهن.
- ٻار جي غلط رويي ، پيچ ڏاهہ ، ٻين سان وڙهڻ جهڙڻ ، زياده حرڪت ڪرڻ اگر حد کان وڌيڪ هجي تہ ان لاءِ ڪافي دوائون بہ آهن . جن سان ٻار جي حرڪت ڪجهہ گهٽائي سگهجي ٿي . ان سان گهروارن جي تڪليف ڪافي گهٽ ٿي ويندي آهي ۽ ٻار اگر سڪون ۾ هوندو آهي تہ اهو سمجهڻ ۽ سکڻ جي قابل بہ هوندو آهي . باقي اگر ٻار هڪ هنڌ ويهندو ئي ڪو نہ تہ ان جو ڪنهن ڳالهہ سکڻ جو تہ سوال ئي پيدا ڪو نہ ٿيندو .

ڪم عقل يا سادي دماغ واري ماڻهن جي باري ۾ غلط تاثر

سوال : ڇا سادي دماغ يا گهٽ عقل واري ٻار کي دماغي طاقت جا مهنگا شربت پيارڻ سان ٻار ٺيڪ ٿي سگهي ٿو؟

جواب : بلڪل غلط

دوائن جو استعمال اڪثر ڪري صرف ٻار جي شديد تنگ ڪندڙ رويي لاءِ يا وري مرگهي جي جهٽڪن کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ ڪبو آهي .

اڪثر والدين اجايو ڊاڪٽرن کي ان ڳالهه لاءِ زور ڏيندا آهن تہ ٻار کي ڪا دماغي طاقت جي دوا لکي ڏيو جنهن سان ٻار جو دماغ ٺيڪ ٿي وڃي .

دراصل دماغ جي طاقت جي ڪابہ اهڙي دوا اجا تائين ايجاد نہ ٿي آهي جيڪا دماغ جي ان سست اوسر کي وڌائي يا طاقت ڏي .

ان جو مثال ائين سمجهجي تہ جيئن اگر ڪنهن جو نڪ ننڍو هجي ۽ ڊاڪٽر کي چوي تہ مون کي نڪ وڏي ڪرڻ جي دوا ڏيو تہ اهڙي ڪا بہ دوا نہ آهي جيڪا نڪ جي اوسر کي وڌائي . باقي ٿورو گهڻو فائدو رسندو آهي تہ اهو صرف ورزشن يا تربيت سان ٿيندو آهي . جيئن هڪ ماءُ ننڍي نڪ واري ٻار جي نڪ کي آڱر سان ننڍي هوندي ئي نوڪدار ڪندي آهي . اهڙي طريقي سان دماغ جي سمجهہ وڌائڻ لاءِ ٻار جي تربيت تي زور ڏيڻو پوندو آهي . يا اگر ضرورت هجي تہ جسماني ورزشون يا مالش ڪبي آهي . انهن ڳالهين سان

ڪافي فائدو پهنچندو آهي. آهستي آهستي ٻار ڪافي ڪم سکي ويندا آهن .

پر افسوس سان چوڻو پوي ٿو تہ پوءِ بہ ڪافي والدين ڊاڪٽرن تي زور پريندا آهن تہ ٻار کي (دماغي طاقت) جي ڪا دوا لکي ڏيو . ان ڪري ڪافي ڊاڪٽر تہ والدين کي ڪافي مهانگيون دوائون پڻ لکي ڏيندا آهن . جيڪي غلط آهن ۽ صرف پئسي جو زيان آهن . يا وري ڪجهہ والدين پيرن فقيرن تي وڃي ڪري وقت ضائع ڪندا آهن .

ان لاءِ والدين کي اهو سمجهڻ گهرجي تہ انهن جو ذهني معذور ٻار ڪافي بهتر تي سگهي ٿو مگر ان جو اصل حل آهي ٻار جي بار بار تربيت ڪرڻ Trainingجنهن جو طريقو پڻ هيٺ ٻڌائجي ٿو .

سوال : ڇا شادي ذهني معذوريءَ جو علاج آهي.

جواب : بلڪل غلط

دراصل گهٽ عقل وارن ڇوڪرن ڇوڪرين لاءِ شادي هڪ وڏو بوجهہ هوندو آهي . گهڻائي والدين پنهنجي نياڻي جي بيماريءَ جي ڳالهہ لڪائي ان جي شادي ڪرائي ڇڏيندا آهن ڇو جو سندن سوچ مطابق شادي ڪان پوءِ گهر جي ذميواري سان هوءِ سکي ويندي . حالانڪ ڪين اها بہ ڄاڻ هوندي آهي تہ سندن ڪيترين ئي ڪوشش جي باوجود هوءِ گهر جو ڪم ڪار صحيح طرح سان ڪونہ ڪري سگهندي آهي .

ذرا سوچو تہ اسان جي معاشري ۾ سسون جيڪي اڳ ئي وينيون وڏون ڪين اهڙي ننهن کي ڪيئن برداشت ڪنديون . ڇوڪري تہ گهر وارن جي ڪمن ڪارين جو بوجهہ سنڀالڻ جي قابل ڪونہ هوندي آهي نتيجو سندن طلاق يا ساري عمر ساهرن جي لان تان مار موچڙا .

26. سياءُ (شخصيت) جون خرابيون
PERSONALITY DISORDERS

اهو هڪ عام مشاهدو آهي تہ ڪو ماڻهو زياده غصي وارو هوندو آهي تہ ڪو وري تمام ڏڌو هوندو آهي . ڪو ماڻهو ڏاڍو شڪي هوندو آهي تہ ڪو وري تمام گهڻو حساس هوندو آهي . ڪي ماڻهو وڏيون وڏيون ڊاڙون هڻندا آهن (ڊاڙي يا لباڙي) تہ ڪي وري سڄو ڏينهن پنهنجي تعريف ڪري نہ ٿڪندا آهن . (پنهن جي منهن ميان مٺو)

مطلب تہ هن دنيا ۾ خدا تعالي مختلف طبيعتن ۽ مزاجن جا ماڻهو پيدا ڪيا آهن . تلهي ليڪي سياءُ يا شخصيت Personality دراصل ڪنهن ماڻهوءَ جي اندروني ۽ باهرين طبيعت ، سوچڻ جي انداز ، ٻين سان رويي ۽ هلت چلت جي طريقي کي چئبو آهي .

اڪثر ماڻهن جي هلت چلت ان معاشري جي طور طريقن ۽ اصولن جي مطابقت سان هوندي آهي . **اگر ڪنهن ماڻهوءَ جي شخصيت معاشري جي اصولن Social Norms کان ايتري قدر هٽيل هجي جو ان جي ڪري يا تہ هو پاڻ پريشان رهي يا ان جي هلت چلت جي ڪري ان جا گهر وارا ، دوست ، معاشرو يا ان جو ڪم ڪار متاثر ٿئي تہ چئبو تہ ان ماڻهوءَ جي شخصيت عام ماڻهن جي شخصيت کان بگڙيل آهي . ان کي شخصيت جي خرابي Personality Disorder چئبو آهي .**

شخصيت جي خرابي دراصل جواني جي شروع ٿيڻ سان ئي يعني پندرهن ويهن سالن کان ئي ظاهر ٿي ويندي

آهي. ۽ ٿوري گهٽي گهٽ وڌائيءَ سان سڄي زندگيءَ تائين رهندي آهي .

شخصيت جي خرابيءَ وارن ماڻهن کي ڳالهه ٻولهه ذريعي خاص طريقي سان پنهنجي طبيعت جي باري ۾ احساس ڏياريو آهي تہ توهان جي طبيعت جي ڪري ئي توهان کي مسئلا درپيش اچن ٿا . ان کان پوءِ ڪيس پنهنجي شخصيت کي ضابطي ۾ رکڻ لاءِ مدد ڪبي آهي ۽ ائين ئي ڪافي وڏن مشڪلاتن کان ماڻهون بچي سگهي ٿو .

ڪيتري عام

هر 100 مان 10کان 20 ماڻهن ۾ شخصيت جي خرابي هوندي آهي .اگر ذهني مريضن ۾ ڏٺو وڃي تہ شخصيت جا مسئلا اڌ مريضن ۾ يعني 30 کان 50 سيڪڙو مريضن ۾ موجود هوندا آهن .

شخصيت جي خرابي جي ڪري پيدا ٿيندڙ مسئلا

شخصيت جي خرابي ماڻهن ، خاندان ۽ معاشري ۾ ڪافي مسئلن جو سبب بڻبي آهي ، ان خرابي جي ڪري هيٺيان مسئلا ٿي سگهن ٿا .

1. گهر ۾ جهيڙا جهڳڙا .
2. زال ۽ مڙس جو پاڻ ۾ نہ نهڻ .
3. اسڪول ۾ مسئلا .
4. ڪم واري جاءِ تي ٻين سان خراب تعلقات .
5. بيروزگاري .
6. طلاق ڏيڻ يا رنڊو ٿي رهڻ .

7 . نشو ڪرڻ .
8. پاڻ کي مارڻ يا نقصان ڏيڻ .
9. معاشري ۾ ڏوه ڪرڻ ۾ ان جوڙڪ نه ٿيڻ جهڙوڪ چوري ، ڌاڙا ، غصو ، بم ڌماڪا ڪرڻ ، ڪوڙ ڳالهائڻ ، جوا کيڏڻ ، جنسي ڏاڍائي ڪرڻ .
10. ٻين تي جسماني تشدد ڪرڻ .
11. بار بار اسپتالن ۾ اچڻ ۾ ڊاڪٽرن سان مشوره ڪرڻ .
12. حادثن يا ايڪسيڊنٽ جو شڪار ٿيڻ .
13 . وقت کان اڳ ۾ مري وڃڻ وغيره وغيره .

سياءُ يا شخصيت جي خرابين جا قسم

(Personality Disorder)

1. اخلاقيات ، اصولن جو پابند ، هر ڳالهه سليقي سان ڪرڻ ۾ بي حد احتياط ڪرڻ واري شخصيت (Obsessive Compulsive)
2. هر ڳالهه ٻين تي ڀاڙڻ ۾ ننڍي ننڍي ڳالهه تي ٻين کان مشورا وٺڻ واري شخصيت (Dependant)
3. حجاب ڪرڻ ، شرميلو يا پاسيرو رهڻ واري شخصيت (Avoidant)
4. قانون ٽوڙڻ ، ڏوه ڪرڻ ، جنوني ، غصو اچڻ ۾ ٻين کي ايذائڻ واري شخصيت (Anti Social)
5. بارڊر لائين شخصيت (Border Line)
6 . پاڻ ڏانهن توجهه ڇڪرائڻ واري شخصيت (Histrionic)
7. پاڻ کي هرويرو وڏو سمجهڻ يا پاڻ سان بيحد پيار ڪرڻ واري شخصيت (Narcistic)
8. شڪي مزاج شخصيت (Paranoid)

9. الڳ ٿلڳ رهڻ واري شخصيت (Schizoid)
10 . عجيب و غريب رويہ واري شخصيت (Schizotytpal)

شخصيت جي خرابي ڪڏهن سمجھجي

هيٺ سياءُ جي خرابين جون نشانيون بيان ٿيل آهن . انهن نشانين مان اگر ڪنهن ماڻهوءَ ۾ جي ، صرف هڪ نہ ، پر ڪافي نشانيون موجود هجن سمجهجي تہ ان ماڻهوءَ ۾ شخصيت جي خرابي چئبي .
ياد رکجي اگر ڪنهن جي بہ شخصيت جي خرابي جي ڪري يا ماڻهو پريشان رهي يا ان جي سياءُ ڪري ان جا گهروارا ، دوست ، گڏ ڪم ڪندڙ يا معاشري جا ٻيا افرد پڻ پريشان ٿين ٿا تہ سمجهجي تہ ان ماڻهوءَ کي شخصيت جي خرابي آهي .

1. اخلاقيات ۽ اصولن جو پابند ، هر ڳالهہ سليقي سان ڪرڻ ۽ بيحد احتياط ڪرڻ واري شخصيت جي خرابي

(Obsessive Compulsive Personality Disorder)

اهو ڏنو ويو آهي تہ انداز هر 100 ماڻهن مان 8 ماڻهن کي هن قسم جي شخصيت جي خرابي هوندي آهي . جنهن جي ڪري هن سان گڏ رهڻ وارن ماڻهن کي ڪم ڪرڻ ۽ اٿڻ ويهڻ ۾ ڏاڍي مشڪلات ٿيندي آهي .

نشانيون

(1) ڳالهين کي تفصيل سان بيان ڪرڻ ، اصولن تي پابند رهڻ، هر ڳالهہ سليقي سان ڪرڻ ، ڪمن جون لسٽون ٺاهڻ ، هر

ڳالهه ڪرڻ کان اڳ ۾ پروگرام ناهڻ ، اهي ڳالهيون ايتريون ڪرڻ جو اصل ڪم ٿي رهجي وڃي يا دير سان ٿي .
(2) هر ڪم توري تڪي ، صاف شفاف يا بلڪل صحيح طريقي سان Perfectڪرڻ جي ڪوشش جيئن ان ۾ ڪابه معمولي غلطي به نه هجي . ان ڪري اهي اڪثر ڪم دير سان ڪندا آهن جيستائين انهن جي معيار مطابق صحيح هجن .
(3) پنهنجي زندگي حد کان وڌيڪ پنهنجي ڪم ڏانهن وقف ڪري ڇڏڻ ، ايتري قدر جو پنهنجي سير و تفريح جو خيال نه رکڻ ۽ دوستن يارن سان به نه ملڻ جلڻ .
(4) تمام گهڻو ايماندار ، محنتي ، اخلاقيات جو پابند ، طبيعت ۾ لچڪ جو نه هجڻ ، يا سخت مزاج (خاص طور تي اخلاقي ۽ قانوني مسئلن تي)
(5) ڪا به شئي ڪيڏي به غير ضروري هجي ، ڦٽي نه ڪرڻ ۽ هر شئي سانيي رکڻ .
(6) هر ڪم پاڻ ڪرڻ ته بيا صحيح نه ڪندا ۽ ڪا به ذميواري ٻين تي نه سونپڻ . بشرطيڪ ڪو ٻيو ماڻهو بالڪل صحيح طريقي سان ان جي مزاج مطابق ڪري .
(7) ڪنجوسيءَ سان هلڻ . پئسا حد کان وڌيڪ جمع ڪرڻ لاءِ ڪوشان رهڻ ته جيئن آئنده لاءِ ڪم اچن .
(8)هر ڳالهه ۾ سختي ڏيکارڻ ۽ ضدي هجڻ .

2 هر ڳالهه ٻين تي ياڙڻ ۽ ٻين کان هر ننڍي ڳالهه تي به صلاح مشوره ڪرڻ واري شخصيت جي خرابي

(Dependent Personality Disorder)

هن قسم جي شخصيت جا ماڻھون هر ڳالھ ٻين تي ڀاڙيندا آھن ۽ ڪو بہ ڪم ٻين کان مشوري ڪانسواءِ ڪو نہ ڪري سگھندا آھن .

نشانيون

(1) روزمره جا ننڍا ننڍا مسئلا اڪيلي سر حل ڪرڻ ۾ مشڪلات ٿيڻ ۽ هر فيصلي کان اڳ ٻين کان صلاح مشوره ۽ تسلي حاصل ڪرڻ .
(2) پنھنجي زندگي جي اهم فيصلن جي ذميواري بہ ٻين مٿان ڇڏڻ .
(3) ٻين جي ڳالھين تي نا اتفاقي نہ ڪري سگھڻ ، ان خوف کان تہ متان انهن جي همدردي يا مدد نہ کسجي وڃي .
(4) ڪو بہ ڪم اڪيلي سر شروع ڪرڻ ۾ تڪليف محسوس ڪرڻ (جا ڪاڻ تہ پاڻ ۾ اڪيلي سر ڪم ڪرڻ جي خود اعتمادي نہ هجڻ ، جيتوڻيڪ ڪين ڪم ڪرڻ جي طاقت ۽ جذبو موجود هوندو آهي) .
(5) ٻين کان مدد حاصل ڪرڻ ۾ انتها تائين پهچڻ ايتري قدر جو ٻين لاءِ پاڻ کي حد کان وڌيڪ تڪليف ۾ وجهڻ .
(6) اڪيلائي ۾ پاڻ کي پريشان محسوس ڪرڻ تہ متان پنھنجي صحيح سنڀال نہ رکي سگھي .
(7) اگر هڪ سنڀال وارو ماڻھو کسجي وڃي تہ فوري ٻي ماڻھن سان رستو رکڻ تہ جيئن اهو سندس پر گھور لھي سگھي .
(8) سدائين خيالن ۾ رهڻ تہ متان هو اڪيلو نہ رهجي وڃي ، ڪيس هر ڳالھ اڪيلي سر نہ ڪرڻي پوي .

3. حجاب محسوس ڪرڻ ، شرميلو هجڻ ، يا پاسيرو رهڻ واري شخصيت (Avoidant Personality Disorder)

هن قسم جي شخصيت جا مالڪ اڪثر ٻين جي سامهون وڃڻ کان ڪيٻائيندا آهن ۽ کين سدائين اهو گمان رهندو آهي ته ٻيا سندن باري ۾ ڇا چوندا ۽ پنهنجي باري ۾ ڇيل معمولي ڳالهه کي به پنهنجي باري ۾ طنز محسوس ڪندا آهن .

نشانيون

(1) اهڙن ڪمن ڪرڻ کان ڪيٻائڻ جن ۾ ٻين ماڻهن سان گهٽي ميل جول هجي کين اهو خوف هوندو آهي ته متان ٻيا مٿن طنز يا ٽوڪ ڪن يا کين غلط سمجهن .

(2) ٻين ماڻهن سان ملڻ جلڻ کان ڪيٻائڻ (سواءِ انهن جي جن ۾ پڪ هجي ته اهي کين پسند ڪندا .)

(3) ٻين سان گهرو تعلقات رکڻ ۾ ڪيٻائڻ ته متان هو سندن مزاق اڏائين .

(4) سدائين خيالن ۾ رهڻ ته متان ڪو سندن مٿان چٽر ڪري ، طنز ڪري يا ڪنهن محفل ۾ مزاق اڏائي .

(5) ڪنهن نئين ماڻهو سان ميل جول کان ڪيٻائڻ ڇا ڪاڻ جو پاڻ کي ان جي قابل نه سمجهڻ .

(6) پاڻ کي ٻين کان گهٽ سمجهڻ ، پاڻ کي پرڪشش نه سمجهڻ ، ۽ کين اهو طريقو نه هجڻ ته ٻين سان ڪيئن ميل جول ڪجي .

(7) پاڻ کي نون ڪمن ۾ وجهڻ کان ڪيٻائڻ ته متان هو صحيح نه ڪري سگهي .

4. قانون ڀڃڻ ، ڏوهہ ڪرڻ ، جنوني غصو اچڻ ، ۽ ٻين کي آزارڻ واري شخصيت جي خرابي

(Anti Social Personality Disorder)

اهو ڏٺو ويو آهي هر سو ماڻهن مان ٻن مردن يا هڪ عورت ۾ هن قسم جي شخصيت جي خرابي هوندي آهي . هن قسم جي شخصيت ۾ اڪثر ماڻهو قانون جي ڀڃڪڙي ڪندا آهن ، ننڍا وڏا ڏوهہ ڪندا آهن ۽ ٻين کي آزاريندا آهن پر خاص ڳالهہ اها هوندي اٿن تہ کين انهن جو ڏک يا احساس ڪو نہ ٿيندو آهي . کين پنهنجو ضمير ڪونہ ننديندو آهي ، ان ڪري اهي بار بار ڏوه ڪندا رهندا آهن . اهي ماڻهون ڏوهہ ڪنهن مجبوري جي ڪري ڪو نہ ڪندا آهن پر اهو سندن شخصيت جو هڪ حصو هوندو آهي .

نشانيون

(1) قانون جو احترام نہ ڪرڻ ، ۽ اهڙا ڪم ڪرڻ جنهن ۾ کين گرفتار ٿيڻ جو خطرو هجي ، جهڙوڪ چوري ڪرڻ ، جوا کيڏڻ ، جهگڙا ڪرڻ ، جنسي ڏاڍائي ڪرڻ ، ڌاڙا هڻڻ وغيره .

(2) ٻين سان ڌوکو ڪرڻ ، ڪوڙ ڳالهائڻ ۽ پنهنجو نالو بدلائڻ يعني عرف.

(3) سوچڻ بغير ڪم ڪرڻ .

(4) جنوني غصو اچڻ ، جهگڙا ڪرڻ .

(5) ٻين جي يا پنهنجي حفاظت نہ ڪرڻ .

(6) ڪنهن بہ ڪم ۾ مستقل مزاج نہ رهڻ ، پنهنجا ڌنڌا بار بار بدلائڻ .

(7) پنهنجي ڏوهن يا گناهن کان پوءِ غلطي تسليم نہ ڪرڻ .

(8) اهڙن ماڻهن ۾ اڪثر ننڍپڻ ۾ ئي ڪجهه نشانيون هونديون آهن جهڙوڪ ننڍي هوندي ڪوڙ ڳالهائڻ ، اسڪول مان ڀڄي اچڻ ، چوري ڪرڻ ، نشو ڪرڻ، ٻين ٻارن سان اسڪول ۾ غنده گردي ڪرڻ ، رلڻ پنڻ ، جوا کيڏڻ ، ٻين کي ڌوڪو ڏيڻ ، باهيون ڏيڻ ، جانورن سان ظلم ڪرڻ وغيره وغيره .

5. پاڻ ڏانهن توجه ونهرائڻ واري شخصيت

(Histrionic Personality Disorder)

هن شخصيت وارا سدائين ان ڪوشش ۾ هوندا آهن ته ماڻهون ان کي ڏسندا رهن ۽ سندن تعريف ڪندا رهن . هو هر هنڌ توجهه جو مرڪز بڻجڻ جي ڪوشش ڪندا آهن .
اها شخصيت گهٽي قدر عورتن ۾ هوندي آهي ۽ هر 100 مان 2 عورتن ۾ هن قسم جي شخصيت ٿي سگهي ٿي .

نشانيون

(1) اهڙن وقتن تي بيچين ۽ بي مزي رهڻ جڏهن ڪيس توجه نه ڏنو وڃي يا ڪيس وچ ۾ نه ويهاريو وڃي .
(2) پنهنجا جذبات ٿوري ٿوري دير ۾ بدلائڻ يعني ڪڏهن ڏک ۾ ويهي ته ٿوري دير ۾ وري جلد ئي خوش به ٿي .
(3)پنهنجو سينگار اهڙو ڪرڻ يا ڪپڙا اهڙا پائڻ جو ٻيو ماڻهون ڏسڻ تي مجبور ٿي . جهڙوڪ چمڪيلا ڪپڙا ، ڳاڙها، ڪارا ڪپڙا پائڻ وغيره وغيره .
(4)اهڙي نخري سان ڳالهائڻ جو ٻيو ماڻهو ڌيان ڏيڻ تي مجبور ٿي پوي .

(5)ڳالهين کي ڊرامائي انداز ۾ وڌائي سڌائي ۽ طريقي سان پيش ڪرڻ ۽ پنهنجي جذبات کي بہ وڌائي پيش ڪرڻ.
(6)جلدي مشوري ۾ اچي وڃڻ۽ جلد ئي ڳالهہ مڃي وڃي .
(7) ڏيکاءُ ۾ ٻين سان گهرا تعلقات رکڻ مگر اندر ۾ گهرا نہ هجڻ.
(8) ٻين سان ڳالهائڻ وقت جنسي (Sexual) نخرا اشارا ڪرڻ يا اهڙو رويو رکڻ جنهن ۾ ٻيو ماڻهو جنسي طور متوجہ ٿي .

6. پاڻ کي هرويرو وڏو سمجهڻ يا پاڻ سان بيحد پيار ڪرڻ واري شخصيت ۾ خرابي

(Narcistic Personality Disorder)

هن قسم جي شخصيت وارا ماڻهو پنهنجي شخصيت سان بيحد پيار ڪندا آهن ، کين سدائين احساس برتري هوندي آهي.

نشانيون

(1) اهڙو ماڻهو سدائين پاڻ کي وڏي شخصيت سمجهندو آهي يعني پنهنجي هر ڪم يا ڪاميابي کي وڌائي پيش ڪندو آهي.
(2) سدائين اهڙن خيالن ۾ ٻڏل هوندو آهي تہ هو تمام وڏي ڪاميابي ، شهرت، خوبصورتي ، بهادري يا دانائيءَ جو مالڪ آهي .
(3) پاڻ کي سدائين ڪو خاص ماڻهو سمجهڻ ، اها ڪوشش ڪرڻ تہ هن جو واسطو وڏن وڏن ماڻهن سان رهي جنهن جو هو پاڻ کي حقدار سمجهندو آهي .

(4) پنهنجي حد کان وڌيڪ تعريف چاهيندو آهي .
(5) ماڻهن کي پاڻ سان تمام گهڻي عزت واري طريقي سان هلڻ جي اميد ڪرڻ .
(6) پنهنجي مقصد ماڻڻ لاءِ ٻين کي استعمال ڪرڻ .
(7) ٻين لاءِ اندر ۾ ڪين خلوص ڪو نه هوندو اٽس صرف پنهنجي ذات سان ڪيس پيار هوندو اٿن .
(8)ائين سمجهڻ ته ٻيا ان کي استعمال ڪري رهيا آهن حالانڪه هو ٻين کي استعمال ڪندو آهي (پاڻ کي اڳتي وڌائڻ لاءِ) .
(9) پاڻ کي سيني کان بالاتر سمجهڻ . اگر ڪو ماڻهو انهن کي گهٽ سمجهندو آهي ته اهي غصي ۾ اچي ويندا آهن .

7. (باردر لائين شخصيت)

Borderline Personality Disorder

هڪ مشاهدي مطابق هر سو مان هڪ يا ٻه ماڻهو هن شخصيت جا مالڪ هوندا آهن .

نشانيون

(1)ٻين سان تمام گهرا تعلقات رکڻ ۽ وري جلدئي ڦٽائي به ڇڏڻ جنهن جي ڪري گهڻي وقت لاءِ گهرا دوست نه رکي سگهڻ .
(2)گهر وارن کي خودڪشيءَ جون ڌمڪيون ڏيڻ ، وري وري خودڪشي جي ڪوشش ڪرڻ ،يا پاڻ کي نقصان ڏيڻ جي ڪوشش ڪرڻ جهڙوڪ ٻانهن کي چير ڏيڻ ، گهڻيون نشي آور شيون کائڻ وغيره .

(3) اوچتو بغير سوچي سمجهي پاڻ کي نقصان ڏيندڙ ڪم ڪرڻ جهڙوڪ اجايو گهڻو خرچ ڪرڻ ، گهڻن ماڻهن سان جنسي تعلقات رکڻ ، نشو ڪرڻ ، تيز رفتار ۾ گاڏي هلائڻ يا وري گهڻو کائڻ جا دورا .

(4)پنهنجي ذات جي باري ۾ پنهنجي مستقبل جي باري ۾ يا پنهنجي جنس جي باري ۾ فڪر مند رهڻ ته هو ڪير آهي هو اڳتي هلي ڇا بڻبو ، ڇا ڪندو وغيره وغيره .

(5) هر وقت بوريت محسوس ڪرڻ ، واندو واندو محسوس ڪرڻ ، ۽ طبيعت ۾ مزو نه اچڻ .

(6)جلدي جلدي مزاج جو بدلجڻ . يعني ڪڏهن ٿوري دير لاءِ مايوس رهي ته ڪڏهن وري تمام گهڻو خوش رهي .

(7)بي جاءِ شديد غصي جا دورا ۽ غصي کي ظابطي ۾ نه رکي سگهڻ ان ڪري سدائين ٻين سان جهيڙا جهگڙا ڪرڻ .

(8) ڪڏهن ڪڏهن ٿوري دير لاءِ شڪي طبيعت ٿيڻ ، ٻين تي هروڀرو جو شڪ ڪرڻ ۽ ڪڏهن ڪڏهن نفسياتي بي هوشيءَ جا دورا پوڻ .

8. شڪي مزاج واري شخصيت جي خرابي

(Paranoid Personality Disorder)

هن قسم جي شخصيت ۾ ماڻهو تمام گهڻو شڪي مزاج هوندو آهي ۽ ٻين جي هر عمل کي ابتو سمجهندو آهي ته شايد ان ڳالهه ۾ به ان کي ڪو نقصان پهچي سگهي ٿو . يا ان ڳالهه ۾ اندر ۾ ڪو مطلب آهي جيڪو سندس فائدي جو نه آهي يا سندن خلاف آهي .

نشانيون

(1) بغير ڪنهن بنياد جي هر ڳالهہ تي شڪ ڪرڻ تہ ٻيا ماڻهو ڪيس نقصان پهچائيندا ، يا ڪيس استعمال ڪري رهيا آهن يا ساڻس ڌوڪو يا فراڊ Fraud ڪندا.

(2) سدائين پنهنجي دوستن ۽ رشتيدارن جي وفادار هجڻ تي شڪ ڪرڻ تہ اهي سچا يا همدرد نہ ناهين .

(3) پنهنجا راز ٻين کي ٻڌائڻ کان ڪيٻائين تہ متان ڪو ٻيو انهن رازن جو نا جائز استعمال ڪري ۽ کين نقصان ڏي .

(4) ٻين جي ڳالهين يا تبصرن جي اندر پنهنجي بي عزتي يا ڌمڪي محسوس ڪرڻ جيڪا ٻين کي محسوس ڪو نہ ٿي .

(5) سدائين اندر ۾ انتقام جي باهہ محسوس ڪرڻ خاص طور انهن لاءِ جن ڪڏهن اهڙي ڳالهہ ڪئي هجي جنهن ۾ کين بي عزتي محسوس ٿي هجي .

(6) پنهنجي مٿان يا پنهنجي عزت آبرو تي ، يا پنهنجي مان شان تي ڌڪ محسوس ڪرڻ ۽ ان جي انتقام لاءِ ڪاوڙ وچان بدلي جو سوچڻ ، حالانڪ ٻين کي محسوس ڪو نہ ٿيندو هجي .

(7) بار بار اهڙو شڪ پوڻ تہ هن جو مڙس يا زال هن سان وفادار نہ آهي ۽ سندس تعلقات ڪنهن ٻئي سان آهن جيتوڻيڪ ان لاءِ ڪيس ڪو بہ ثبوت ڪو نہ هجي .

9. الڳ ٿلڳ رهڻ واري شخصيت جي خرابي

(Schizoid Personality Disorder)

هن قسم جي شخصيت جا ماڻهو اڪثر ڪري ماڻهن ، رشتيدارن ۽ دوستن کان الڳ ٿلڳ رهڻ پسند ڪندا آهن . ۽

اڪثر موقعن تي پنهنجي خوشي ، غم ، غصي، خلوص وغيره
جي جذبي جو ڪو بهڏيک ڪو نہ ڏيندا آهن .

نشانيون

(1) اهو ماڻهو ڪنهن سان بہ گهرو تعلق رکڻ ڪو نہ چاهيندا
آهن ۽ نہ وري گهرو تعلق رکندا آهن پوءِ چاهي هن جا پنهنجا
گهر وارا ڇو نہ هجن .

(2) سدائين اهڙا ڪم تلاش ڪرڻ جنهن ۾ ماڻهو اڪيلو ويٺو
ڪم ڪري . جهڙوڪ ڪمپيوٽر تي ڪم ڪرڻ ، اڪيلا رسالا
پڙهڻ وغيره وغيره .

(3) جنسي تعلقات رکڻ کان بہ ڪيٻائڻ ڇو تہ هن ۾ بہ ٻئي
سان ڳالهہ ٻولهہ ڪرڻي پوي ٿي .

(4) تمام ٿورين ڳالهين ۾ مزو محسوس ڪرڻ ورنہ اڪثر
ڪمن ۾ مزو نہ اچڻ .

(5) اڪثر ڪو بہ گهرو دوست نہ هجڻ . سواءِ ڪنهن ويجهي
رشتيدار جي جنهن کي هي ڪو حال احوال اوري سگهي .

(6) ٻين جي طرفان تعريف يا تنز جو بہ احساس نہ محسوس
ڪرڻ ۽ ان تي ڪو بہ ردعمل نہ ڏيکارڻ .

(7) منهن مان ڪنهن بہ جذبات جو ڏيک نہ ڏيڻ . جڻ تہ ڪو پٿر
جو ٺهيل هجي يا ڪنهن الڳ دنيا ۾ رهندو هجي .

10. عجيب ۽ غريب رويي واري شخصيت جي خرابي

(Schizotypal Personality Disorder)

هن شخصيت جي خرابيءَ ۾ پڻ ماڻهو ٻين سان گهرو تعلق
ڪو نہ رکندا آهن پر ان سان گڏوگڏ انهن جي هلت چلت عجيب

و غريب هوندي آهي ۽ عجيب و غريب ڳالهيون ڪندا آهن .اهو ڏنو ويو آهي تہ 100 مان 3 ماڻهن کي هن قسم جي شخصيت جي خرابي هوندي آهي .

نشانيون

(1) اگر ٻيا ماڻهو ڳالهائين تہ ائين سمجهڻ تہ شايد اهي انهن جي باري ۾ ڳالهائي رهيا آهن يا سندس گلا ڪري رهيا آهن .
(2) جادوئي ڳالهيون ڪرڻ ۽ انهن تي يقين رکڻ يا ٻي دنيا جون ڳالهيون ڪرڻ يا اهڙن علمن جو ذڪر ڪرڻ جهڙوڪ ذهن جي ذريعي ٻين کي اختيار ۾ رکڻ يا ٻين سان رابطو رکڻ ، ٽيلي پيٿي Telepathy، ڇهين حسSixth Sense، شين کي پنهنجي سوچ جي طاقت سان هلائڻ وغيره وغيره .
(3) جسم ۾ عجيب و غريب حرڪتون محسوس ڪرڻ جن جو ظاهري ڪو وجود نہ هجي .
(4) عجيب وغريب سوچون اچڻ يا عجيب وغريب ڳالهيون ڪوڻ جن ۾ اهڙا جملا يا اصلاح استعمال ڪرڻ جيڪي ٻين جي سمجهہ کان ٻاهر هجن . ڪڏهن ڪڏهن سوالن جا اهڙا جواب ڏيڻ جيڪي هروڀرو ڊگها هجن پر انهن ۾ مفهوم بلڪل گهٽ هجي ۽ اصلي جواب بہ سمجهہ ۾ نہ اچي .
(5) ٻين ۾ هروڀرو شڪ پوڻ تہ ماڻهو ان جي خلاف آهن يا ڪيس نقصان پهچائڻ جي ڪوشش ڪري رهيا آهن .
(6) پنهنجي چهري تي جذبات جو اظهار بالڪل نہ جي برابر هجي يعني نہ تہ خوشيءَ جو ڏيک ڏيڻ نہ وري غم يا غصي جو وغيره وغيره .
(7) ڪڏهن ڪڏهن اهڙو رويو هلڻ جيڪو عام ماڻهن کان بلڪل مختلف هجي ۽ عجيب و غريب هجي .

(8) پنهنجو ڪو بہ گهرو رازدار دوست ڪو نہ ناهڻ ۽ اگر هجي بہ تہ صرف پنهنجي ويجهي خون جي رشتي وارن مان هجي .

(9) بين ماڻهن سان ملڻ ڪان يا محفل ۾ وڃڻ ڪان ڪيپائڻ تہ متان ماڻهو ڪيس ڪو نقصان پهچائين (ميل جول گهٽ جو سبب اهو هرگز ڪو نہ هوندو اٿن تہ ڪو ماڻهو منهنجي لاءِ چا چوندا ، پر هو سمجهندا آهن تہ ماڻهو متان ڪيس ڪنهن ڏچي ۾ نہ وجهي ڇڏين) .

27. نشي جي عادت

DRUG ADDICTION

نشي جي عادت هڪ اهڙي عادت آهي جنهن سان انسان نہ صرف پاڻ پر ان جا گهر وارا ، پاڙي وارا ، پورو معاشرو پر پورو ملڪ متاثر ٿئي ٿو . ڏاڍي ڏک جي ڳالهہ آهي تہ نشي جي عادت ۾ اڪثر ماڻهن جي عمر 15 کان 35 سالن جي وچ ۾ هوندي آهي . اها اهڙي عمر آهي جنهن ۾ هڪ نوجوان پنهنجي تقدير کي ٺاهڻ لاءِ زندگيءَ ۾ اڳتي وڌڻ جي ڪوشش ڪندو آهي ۽ اهو پنهنجي گهر وارن جي اُمنگن کي پورو ڪرڻ لاءِ تعليم ، ڏنڌي ڌاڙي ۽ قومي فرضن کي پوري ڪرڻ لاءِ ڪوشان هوندو آهي .

هاڻي ڏنو وڃي تہ اگر اهڙي عمر ۾ اُهو ماڻهو نشي جي ڪري جسماني ، نفسياتي ، معاشي ۽ معاشرتي طور تي ناڪاره ٿي وڃي تہ اهو نہ صرف پنهجي ، گهر وارن ، ٻار ٻچن پر پُوري قوم لاءِ هڪ وڏو سانحو آهي .

نشي جي عادت (Drug Addiction) ڇا آهي؟

هيءَ هڪ اهڙي حالت جو نالو آهي جنهن ۾ انسان نفسياتي ۽ جسماني طور تي هڪ يا اِن کان وڌيڪ نشي آور شين جا اِن حد تائين عادي ٿي ويندا آهن جو هو انجي استعمال کان بغير گهڻي دير تائين رهي نہ سگهندا آهن . اگر هو گهڻي عرصي تائين نشو نہ ڪن تہ انهن کي ناقابل برداشت تڪليفون ٿينديون آهن . مريض کي نشي جي ڇڏڻ سان جسماني ۽

نفسياتي طور تي شديد قسم جون تڪليفون پيدا ٿينديون آهن، جن کي Withdrawal Effects چئبو آهي.
ان کان علاوه آهستي آهستي مريضُ نشي جي مقدار ۾ اضافو ڪندو ويندو آهي ڇاڪاڻ تہ وقت سان ان جو اثر گهٽ ٿيندو ويندو آهي.

نشي جي عادي ٿيڻ جا ڪارڻ

هونءَ تہ نشي ڪرڻ جا ڪافي سبب آهن پر خاص سبب هيٺ ڄاڻائجن ٿا . ڇو تہ اگر نشي جي سببن جي خبر پئجي ويندي تہ ان کان پرهيز جا طريقا بہ معلوم ٿي ويندا .

(1) معاشري ۾ نشي جو آساني سان ملڻ .

(2) ذهني پريشاني ، معاشي ۽ معاشرتي مسئلا .

(3) شديد مايوسي يا اُداسيءَ جي بيماري ۽ ٻيون نفسياتي بيماريون ، جن جو اگر علاج نہ ڪيو وڃي تہ ماڻهو عارضي طور تڪليف گهٽائڻ لاءِ نشي جو استعمال ڪندا آهن .

(4) نوجوانن جو فارغ رهڻ ۽ ڪم ڪان بغير رهڻ ۽ بوريت جي حالت ۾ رهڻ .

(5) هڪ نئين ڳالهہ کي آزمائڻ جي خواهش ۾ تجرباتي طور نشو ڪرڻ ۽ پوءِ ان ۾ ڦاسي پوڻ .

(6) خراب دوستن جي سنگت ۾ دوستن جي اسرار تي نشو ڪرڻ .

(7) تفريع وارين جڳهين ۽ موقعن جي گهٽتائي جهڙوڪ باغ باغيچا گهٽ هجڻ ، راندين ، ميل ملاڪڙا وغيره جو گهٽ هجڻ . ان ڪري مزو وٺڻ لاءِ نوجوان غلط رستا ڳولهيندا آهن .

(8) ڇاڪاڻ ڄم کان موروثي طور تي ماڻهوءَ ۾ نشي ڪرڻ جو خطرو (Genetic Predisposition)

(9) عارضي طور تي جنسي قوت کي وڌائڻ لاءِ استعمال ڪرڻ .

(10) ڪجهه شخصيت جون خرابيون

نشو انسان کي نفسياتي ۽ جسماني لحاظ کان عادي بڻائي ڇڏيندو آهي ۽ اهو مشاهدو عام آهي تہ اُن جو استعمال اُهي ماڻهو ڪندا آهن جيڪي پريشان حال هوندا آهن ۽ انهن جي زندگي ۾ گهڻي اڪيلائي هوندي آهي ۽ اُهي نشي ۾ سُڪون تلاش ڪندا آهن . ان کان علاوه ٻيا خاص قسم جا ماڻهو جن ۾ شخصيت جي خرابي Personality Disorder هوندي آهي اهي نشي جو استعمال ڪندا آهن .

اڄڪلهہ گڏيل خانداني نظام Joint Family System جي ٽٽڻ جي سبب ڪري گهر وارن جو هڪ ٻئي سان پيار محبت ، عزت ۽ احترام ، اثر و رسوخ ختم ٿي ويو آهي ۽ هر هڪ کي اهو احساس آهي تہ هو ڪنهن جا ناهن ۽ ڪوئي انهن جو ناهي. سهارن جو آسرو ٽٽڻ سان منشيات جي استعمال اسانجي معاشري کي گهيري ڇڏيو آهي . مذهبي ۽ اخلاقي قدرن کان پري ٿي ڪري اسان جي معاشري جو نوجوان پنهنجي سڃاڻپ بہ وڃائي ويو آهي ۽ پنهنجي اصل مقصد کان بلڪل پري هلي ويو آهي . وڌندڙ سماجي ۽ معاشي بوجهہ هن کي پيهي ڇڏيو آهي . غير ملڪي ثقافتن جي ڪوڙي ناٽ نوٽ اسان جي نوجوان کي ڏاڍو خراب طريقي سان متاثر ڪيو آهي .

نشي جا جسم تي خراب اثر

(1) سيني جي بيماريون جهڙوڪ دم ، ٽي بي وغيره .

(2) جنسي ڪمزوري، جيتوڻيڪ شروع ۾ وڌيڪ طاقت محسوس ٿيندي آهي.

(3) دل جو دورو .

(4) جسماني ڪمزوري .

(5) معاشي ۽ معاشرتي طور تي تباهي وغيره وغيره .

(6) دماغي بيماريون جهڙوڪ ڊپريشن ۽ دماغ جو خراب ٿيڻ (شديد ذهني بيماري) وغيره وغيره .

(7) وقتي خوشي هوندي ۽ بعد ۾ڊپريشن ۽ اينزائيٽي پيدا ٿي ويندي آهي .

(8) ڀنگ جي استعمال سان نفسياتي عادت پئجي ويندي آهي.

(9) سماجي وهنوار ۽ محنت کان بيزاري پيدا ٿيڻ .

(10) بي چيني ، بي سُڪوني ۽ اينگزائٽي جي ڪيفيت پيدا ٿي وڃڻ .

(11) بي خُوابي ، ڪمزوري ، نڪ جو وهڻ ، اکين مان پاڻي جو وهي اچڻ ، جسم جي مختلف حصن ۾ سُور پوڻ (اگر ٿوري دير لاءِ نشو نہ ڪيو وڃي تہ) .

(12) حادثن جو خطرو . (Accidents)

(13) پئسي جو زيان . اڪثر ماڻهو نشو ڪرڻ لاءِ چوري وغيره جهڙا ڏوهہ ڪندا آهن .

(14) گهٽي مقدار ۾ وٺڻ سان موت جو خطرو .

(15) قانون جي پڪڙي ڪرڻ

(16) سئيءَ ذريعي نشي استعمال ڪرڻ ڪري جگي جي بيماري Hepatitis ايڊس Aids ، دل جو دورو پوڻ وغيره

علاج

علاج جا مکيہ چار مرحلا هوندا آهن .

(i) مريضن کي نشي ڇڏڻ لاءِ آماده ڪرڻ Motivation

(ii) نشي ڇڏڻ دوران اڻ وڻندڙ تڪليفن جو علاج Detoxification Withdrawal effects .

(iii) نشي ڇڏڻ کان پوءِ ٻيهر نشي ڪرڻ کان روڪ ٿام

Relapse Prevention

يا مريضن جي معاشري ۾ ٻيهر آبادڪاري

Rehabilation

(iv) مريضن جي ٻين جسماني ۽ دماغي تڪليفن جو علاج

(i) مريضن کي نشي ڇڏڻ لاءِ آماده ڪرڻ

Motivation

نشي ڇڏڻ لاءِ سڀ کان پهريائين مريضن سان ڳالهه ٻولهه ڪري کيس آماده ڪجي تہ هو نشي ڇڏڻ لاءِ ذهني طور تيار ٿئي جنهن کي Motivation چئبو آهي . مريضن کي نشي مان ٿيڻ وارن نقصانن جي باري ۾ ٻڌايو وڃي ۽ نشي ڇڏڻ کان پوءِ فائدا ٻڌايا وڃن .

(ii) نشي ڇڏڻ دوران اڻ وڻندڙ تڪليفن جو علاج

Withdrawal effects Detoxification

نشي ڇڏڻ وارن مريضن کي ڪافي اڻ وڻندڙ تڪليفون Withdrawal effects ٿينديون آهن . جهڙوڪ جسم جي جي مختلف حصن ۾ شديد سور، ننڊ نہ اچڻ ، اڪين ، نڪ مان پاڻي وهڻ وغيره وغيره جن لاءِ عام دوائون ڏنيون وينديون آهن . ان کي Detoxification چئبو آهي .

(iii) نشي ڇڏڻ کان پوءِ ٻيهر نشي ڪرڻ کان روڪ ٿام
يا مريضن جي معاشري ۾ ٻيهر آبادڪاري

Relapse Prevention / Rehabilation

مريض جو سماج ۾ ٻيهر آبادگاري جو پورو خيال رکڻ گهرجي چو تہ جڏهن هو اسپتال کان موڪل ملڻ کان پوءِ ان ڳالهہ جو انديشو هوندو آهي تہ هو ٻيهر نشو ڪرڻ شروع ڪري ڏيندو . ڳالهہ ٻولهہ جي ذريعي علاج اهڙي موقعي تي وڏو فائديمند هوندو آهي .

ڳالهہ ٻولهہ جي مدد سان ماڻهن کي حقيقت جو صحيح رنگ ڏيکاريو وڃي ۽ تصوير جي ٻين رُخن کان بہ خبردار ڪيو وڃي ۽ پريشان حال ماڻهن کي زندگي ۾ پريشانيون بهتر طريقي سان ختم ڪرڻ جي باري ۾ مشورو ڏنو ويندو آهي .

ڪجهہ مريضن کي روحاني طريقي علاج مان بہ فائدو رسندو آهي . ان سلسلي ۾ مريض جي دوستن ، رشتيدارن ۽ والدين سان بہ رابطو ضروري آهي چو تہ مريضُ انهن جي تعاون سان ئي ان لعنت کان ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهي ٿو.

مريض جي گهروارن ۽ مريض کي هيٺين ڳالهين ڏانهن توجهہ ڇڪرائڻ گهرجي.

- نشو هڪ دائمي مرض ليکيو وڃي ٿو . ان ڪري اهو ممڪن آهي تہ نشو ڇڏڻ کان پوءِ ماڻهو ٻيهر نشو ڪرڻ شروع ڪري ڏي . ان تي نااميد نہ ٿيڻ گهرجي ۽ گهر وارن کي مريض سان تعاون ڪري ساڻس ٻيهر ٿيهر نشي ڇڏرائڻ ۾ مدد ڪرڻ گهرجي جيئن شگر جي بيماري دائمي هوندي آهي ۽ ان ۾ علاج جي باوجود مريض جي شگر گهٽ وڌ ٿيندي رهندي آهي پر پوِ بہ علاج جاري

رکبو آهي ۽ ڇڏبو نہ آهي بلڪل ائين ئي نشي جي بيماري ۾ بہ علاج پر اميد ٿي جاري رکبو آهي .

- نشي ڇڏڻ کان پوءِ مريضن تي پروسو ڪرڻ گهرجي ۽ کين طنز ۽ طعنا هڻڻ کان گريز ڪرڻ گهرجي ، تہ تون تہ نشو ڪرين ٿو يا تون ڇا نشو ڇڏيندين وغيره . ائين ڪرن سان مريض ڪي اجان وڌيڪ غصو ايندو آهي تہ هائو مان نشو ڪندس ، جيڪو ڪرڻو اٿو ڪريو ۽ مريض پيهر نشي ۾ مبتلا ٿي ويندو آهي .
- مريض کي پڻ اهو سمجهڻ گهرجي تہ شروع شروع ۾ گهروارا پرسو نہ ڪندا ، ان ڪري غصي تي ضبط ڪري گهر وارن جون ڳالهيون ٻڌڻ گهرجن . ڇو تہ گهر وارن سان هن ڏاڍا ڪوڙ ڳالهايا هوندا آهن ۽ پروسو ٽوڙيو هوندو آهي . ان ڪري گهروارن جو پروسو بحال ڪرڻ ۾ ڪافي وقت لڳندو آهي .
- شروعات ۾ مريض کي اڪيلو نہ ڇڏڻ گهرجي ڇاڪاڻ تہ ٻي جي موجودگي ۾ ڪيس ڪوئي دوست نشي لاءِ پيهر دعوت نہ ڏيندو .
- مريض کي نہ ڪرڻ سيکارجي تہ جي ڪوئي ڪيس نشي ڪرڻ لاءِ چوي تہ هو ان کي "نہ" ڪري سگهي . يعني "مون نشو ڇڏي ڏنو آهي . توهان جي مهرباني. ڊاڪٽرن جي هدايت موجب اهو منهنجي صحت لاءِ نقصان ڪار آهي ۽ مان ان ۾ پيهر نہ ڦاسندس ."
- جيئن تہ مريض کي نشي مان مزو ايندو هيو ان ڪري مريض کي مزي وٺڻ جا ٻيا طريقا ٻڌايا وڃن جهڙوڪ ٽي وي ڏسڻ ، اخبار، رسالا ڪتاب پڙهڻ ، راند روند وغيره .

- واندڪائي اهڙن مريضن لاءِ عذاب هوندي آهي ان ڪري ڪيس مصرف رکڻ لاءِ ڪمن ۾ لڳائڻ گهرجي نه ته بوريت ۾ هو ساڳي نشي ۾ واپس هليا ويندا.
- ڪجهه مريضن کي وري روحاني طور تي مصروف رهڻ ۾ ڪافي فائدو رسندو آهي جهڙوڪ نماز پڙهڻ ، مندر ، مسجد يا چرچ وڃڻ وغيره .
- نشي ڪرڻ دوران مريض پنهنجا پراڻا دوست وڃائي ويهندو آهي ۽ صرف نشي ڪرڻ وارا ئي ان جا دوست هوندا آهن . ان لاءِ شروع شروع ۾ کين دوستن وانگر ساٿ ڏجي جيستائين هو ان قابل ٿي وڃي ته پنهنجا نوان سنا دوست ناهي .
- نشي دوران مريض ڪافي چڙ چڙو ٿي ويندو آهي ۽ هر ڳالهه تي غصو ڪندو آهي . مريض کي سمجهائجي ته هو پنهن جي طبيعت کي ضابطي ۾ رکڻ جي ڪوشش ڪري. گهروارن کي پڻ اهو سمجهائڻ گهرجي ته هو مريض جي هن ڪيفيت کي سمجهن ۽ اهي رد عمل ۾ پاڻ غصو نه ڪن .
- نشي جي باري ۾ مريض کي ان جا نقصان پوري تفصيل سان ٻڌايا وڃن . جيئن ان جو رحجان نشي ڏانهن نفرت وارو هجي جهڙوڪ نشو توهان کي نه صرف جسماني ، ذهني ۽ معاشي نقصان ڏئي رهيو آهي پر معاشري ۾ سندس وقار کي ڪافي ڌڪ رسي رهيو آهي . يعني ماڻهو ڪيس موالي ، نشئي ، هيروئني ميٽر وغيره چئي رهيا آهن . ان جي اولاد کي پڻ اسڪول م دوست طعنا هڻندا آهن ته هو موالي يا هيروئني جو پٽ يا ڌي آهي . ان ڪري

مريض جي ڪري ان جو اولاد ۽ والدين بہ طعنن جو شڪار ٿيندا آهن .

- نشو ڪافي ماڻهن جي جنسي خواهشن کي بلڪل ختم ڪري ڇڏيندو آهي . (حالانڪ شروع ۾ جنسي قوت ڪجهہ حد تائين وڌائيندو آهي .) ان جي ڪري ان جي گهرواري بہ متاثر ٿيندي آهي ۽ آخر ڪار ڪيس ڇڏي ويندي آهي.
- نشي ڇڏڻ جا مريض کي فائدا بہ ڏنا وڃن جهڙوڪ آهستي آهستي ڪيس گهر جي ننڍين ننڍين فيصلن ۾ شامل ڪرڻ گهرجي . چڱن سان گڏ•ويهارجي تہ جيئن ڪيس محسوس ٿئي تہ نشي جي عادت ڇڏڻ ڪان پوءِ ڪيس وري عزت ۽ مان ملي رهيو آهي .
- مريض ۽ ان جي گهروارن کي اهو پڻ ٻڌائجي تہ اگر مريض ٻيهر غلطي ڪري نشو شروع ڪري تہ هو پريشان نہ ٿين بلڪ فوراً ڊاڪٽر سان رابطو ڪرن تہ جيئن ڳالهہ کي اڳتي وڌڻ ڪان روڪي سگهجي .
- ياد رکجي تہ نشو هڪ دائمي مرض آهي ، ان جو علاج ڪافي ڊگهو هلندو آهي يعني مهينا سال ، جيستائين مريض پوري طرح سان نفسياتي طور تي مضبوط ٿي وڃي ، پنهنجي لاءِ نوان وندر پيدا ڪري ۽ پنهنجون ، پنهنجي گهر ۽ ٻارن جون ذميواريون سنڀالي . ان لاءِ مريض ۽ ڊاڪٽر جو باقاعدي ميل جول ڪافي عرصي تائين ڪرڻ گهرجي . (جيئن بلڊ پريشر ۽ شگر جا مريض).
- باقي اهو چوڻ غلط آهي تہ اسان هن مريض جو 15 ڏينهن نشي جو علاج ڪرايو آهي ۽ پوءِ بہ نشو ڪري رهيو آهي. دراصل 15 ڏينهن تہ رڳو ابتدائي تڪليفن کي ختم ڪرڻ

۾ لڳي ويندا آهن . باقي معاشري ۾ ٻيهر آبادڪاري ۽ ٻيهر نشو نہ ڪرڻ جي لاءِ وڏو وقت لڳندو آهي .

- مريض کي پريشاني ۽ ذهني داٻ گهٽائڻ لاءِ ذهن کي پر سڪون ڪرڻ واريو ورزشون ٻڌائجن ۽ ڪيس پريشاني ۽ مسئلا حل ڪرڻ ۾ مدد ڪجي . اگر ذهني داٻ تمام وڌيڪ هجي يا اداسي ۽ مايوسيءَ جي تڪليف هجي تہ ڪيس نفسياتي ۽ دماغي بيمارين جي ماهر ڊاڪٽر کان ان جو علاج ڪرايو وڃي .

28. ذهني بيمارين جي علاج جا طريقا
METHODS OF TREATMENT OF MENTAL ILLNESSES

اج ڪالهہ جديد سائنسي تحقيق مطابق 70 /80 سيڪڙو ذهني بيمارين جو علاج ڪافي موءثر طريقي سان ٿي سگهي ٿو ۽ ماڻهو ڪافي بهتر زندگي گذاري سگهي ٿو . ذهني بيمارين جي علاج لاءِ هيٺيان طريقا استعمال ڪبا آهن.

1. دوائن جي ذريعي علاج (Pharmaco therapy)

اج ڪالهہ جديد تحقيق مطابق ڪافي بيمارين جو علاج دوائن جي رستي ڪافي آسان ۽ سٺي طريقي سان ڪري سگهجي ٿو. اهي دوائون مختلف قسم جي بيمارين ۾ استعمال ڪبيون آهن . جهڙوڪ ڊپريشن ، شديد قسم جي ذهني بيماري (سائيڪوسس) ، مرگهي ، وغيره . دوائون دراصل دماغ ۾ پيدا ٿيل ڪيميائي تبديلين کي ٺيڪ ڪنديون آهن ۽ مريض بهتر محسوس ڪندو آهي .

2. ڳالهہ ٻولهہ ذريعي علاج (سائيڪوٿيراپي)

Psychotherapy

ڪافي مريض خراب حالتن جي ڪري نفسياتي دٻاءَ جا شڪار ٿي ويندا آهن . اهڙن مريضن جي لاءِ (سائيڪوٿراپي)

ڳالھ ٻولھ جو علاج بھترين ثابت ٿيندو آھي انھن جي پريشانين کي ٻڌڻ ۽ ڪين ڪجھ مشورا ڏيڻ سان اھي پر سڪون زندگي گذارڻ جي قابل ٿي ويندا آھن . انھن کي ھمٿ ڏياربي آھي تہ جيئن ھو پنھنجا مسئلا حل ڪري سگھن.

3. بجلي جي ذريعي علاج (ECT)

اليڪٽرو ڪنولسو ٿيراپي

(Electro Convulsive Therapy)

ڪجھ شديد قسم جي ذھني بيمارين جي لاءِ ھيءَ ھڪ علاج جو طريقو آھي ۽ ڪجھ خاص قسم جي مريضن ۾ ان جي استعمال سان حيران ڪندڙ نتيجا ۽ فائدا حاصل ٿيندا آھن . مثال طور تي شديد قسم جي ڊپريشن (جنھن ۾ مريض خودڪشي لاءِ تيار ھجي يا کائڻ پيئڻ ڇڏي ڏئي) ان ۾ ھي علاج بھترين ثابت ٿيندوآھي . ھن علاج سان دماغ کي مستقل طور تي ڪوئي نقصان نہ پھچندوآھي .

4. مختلف ڪمن ۾ مصروف ڪرڻ

Social Therapy/Rehabiltation

اھڙا مريض جيڪي ڪم ڪار ڇڏي بالڪل بستري تي سمھي رھندا آھن انھن جي ھمت افزائي ڪئي وڃي تہ جئين اھي ننڍن ننڍن ڪمن ۾ مصروف ٿين . جھڙوڪ سير تفريح ڪرڻ ، وھنجڻ ، گھر جو ننڍو ننڍو ڪم ڪرڻ وغيره وغيره .

ياد رکجي تہ ڪافي گهروارا ان ڳالھہ جو غلط مطلب سمجهي
اهڙن بيمارن کي ٽوڪيندا آهن تہ هيڏو سارو آهين سڄو ڏينهن
سمهيو پيو آهين و غيره وغيره. جيڪو سراسر غلط آهي
دراصل طنز طعني سان بيماري جي اٿلڻ جو خطرو هوندو آهي
. ان لاءِ کين پيار محبت سان آهستي آهستي ننڍي ننڍي ڪم
ڪرڻ لاءِ همٿائجي ۽ جي ڪو ننڍو ڪم بہ ڪن تہ سندن تعريف
ڪجي .

29. مايوسي ۽ اُداسي ختم ڪرڻ واريون دوائون اينٽي ڊپريسنٽس

ANTI DEPRESSANTS

مايوسي ختم ڪرڻ واريون دوائون (اينٽي ڊپريسنٽس) اهڙين دوائن کي چئبو آهي جيڪي ڊپريشن(اُداسي ۽ مايوسي)جي علاج جي لاءِ استعمال ٿينديون آهن . هي دوائون ڊپريشن جي بيماريءَ ۾ پيدا ٿيل ڪيميائي تبديلين کي دُرست ڪنديون آهن .

اينٽي ڊپريسنٽ دوائون ڪهڙن بيمارين ۾ استعمال ڪيون وينديون آهن؟

1. اُداسي ۽ مايوسي يا ڊپريشن جي علاج جي لاءِ . (Treatment of Depression)

2. اُداسي ۽ مايوسي يا ڊپريشن کي ٻيهر اُٿلڻ کان روڪڻ جي لاءِ . (Prophylaxis of Depression)

ڪجھ ماڻهن کي ڊپريشن جي بيماري بار بار ٿيندي آهي . اهڙين حالتن ۾ اينٽي ڊپريسنٽ جو مستقل استعمال بيماريءَ کي ٻيهر ٿيڻ کان روڪيندو آهي . وڏي عمر جي ماڻهن جي لاءِ هي ڳالھ خاص اهميت جي حامل آهي ڇو ته بزرگن کي اڪثر ڊپريشن جي تڪليف بار بار ٿيندي آهي .

3. شديد گهبراهٽ ۽ پريشانيءَ جا دورا (Panic Attacks)

4. هردم پريشان رهڻ جي بيماري
(Generalized Anxiety Disorder)

5. وهم، سوداءُ ۽ وسوسن جي بيماري
(Obsessive Compulsive Disorder)

اهي دوائون ڪهڙي طرح اثر انداز ٿينديون آهن؟

اهي دوائون ڪيترن ئي قسمن جون ٿينديون آهن . پر انهن جي عمل جو طريقو تقريباً ساڳيو آهي . ڊپريشن عام طور تي دماغ مان هڪ قسم جي رطوبت سروٽونن جي گهٽتائي جي سبب جي ڪري ٿيندو آهي . انهن رطوبتن جي مقدار ۾ تبديلي ريسيپٽرز Receptorsجي حساسيت تي اثر ڪندي آهي جن تي اهي رطوبتون اثر انداز ٿينديون آهن . ريسپٽرز Receptorڪي سولي طريقي سان ائين سمجهڻ گهرجي تہ جيوگهڙي Cellتي موجود اهڙيون حساس جايون جن تي ڪيميائي رطوبتون اثر انداز ٿينديون آهن . انهن رسيپٽرس Receptors جو اثر جيوگهرڙي Cell جي پوري نظام تي هوندو آهي .

اينٽي ڊپريسنٽ دوائون گهٽي ڪان گهٽو جيو گهرڙن جي حساس جاين يا ريسپٽرز تي اثر انداز ٿينديون آهن . ان پوري عمل ۾ ٻہ ٽي هفتا لڳندا آهن . اهو ئي سبب آهي تہ اينٽي ڊپريسنٽ دوائن جو تُرت اثر نہ ٿيندو آهي ۽ بهتري ڪيترن هفتن ڪان پوءِ ظاهر ٿيڻ شروع ٿيندي آهي . مُڪمل تندرست ٿيڻ ۾ ڇهہ هفتا يا وڌيڪ عرصو بہ لڳي سگهندو آهي. ان ڪري صحيح فائدو حاصل ڪرڻ لاءِ انهن دوائن جو استعمال ڪافي هفتن تائين جاري رکڻ ضروري آهي .

ڇا واقعي اينٽي ڊپريسنٽ دوائون وٺڻ جي ضرورت آهي؟

جيڪڏهن اُداسي ۽ مايوسي يا ڊپريشن معمولي نوعيت جو هجي ته اهو ڳالهه ٻولهه جي علاج Psychotherapy سان بهتر ٿي ويندو آهي . مگر تحقيق مان اهو ظاهر ٿيو آهي ته اينٽي ڊپريسنٽ دوائون شديد قسم جي ڊپريشن ۾ وڌيڪ بهتر نتيجا ڏينديون آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن ته ماڻهوءَ جي زندگي بچائڻ ۾ ڪم اينديون آهن .

اينٽي ڊپريسنٽ جي نالي مان اهو هرگز نه سمجهڻ گهرجي ته اسان انهن کي ٻين بيمارين استعمال نٿا ڪري سگهون . بلڪ اهي دوائون غيرضروري رهڻ واري گهٻراهٽ يا پريشاني ، گهٻراهٽ جي دوري ، وهم ، يا دائمي يا پراڻي سُور کي ختم ڪرڻ جي لاءِ به استعمال ڪيون وينديون آهن .

انهن کي ڪڏهن ڪڏهن ڪائڻ جي بي قائدگي جي بيماري Eating Disorderيا اچانڪ ٿيڻ واري حادثي يا تمام شديد خراب واقعي کان پوءِ ٿيڻ وارين علامتن Post Traumatic Stress Disorderم به استعمال ڪيو ويندو آهي . ان ڪري اگر ڪنهن ماڻهوءَ کي اينٽي ڊپريسنٽ دوائون تجويز ڪيون ويون آهن ته ان جو اهو مطلب هرگز ناهي ته اهو ماڻهو لازمي طور تي ڊپريشن جو مريض هجي .

جيڪڏهن اهي دوائون نه ورتيون وڃن ته ڇا ٿيندو؟

ان جو دارو مدار ان ڳالهه تي آهي ته ڊپريشن جي شدت ڪيتري آهي ۽ اهو ڪيتري عرصي کان آهي . اهو ڏٺو ويو آهي ته معمولي نوعيت جي ڊپريشن ۾ صرف ڳالهه ٻولهه جي ذريعي علاج ڪافي بهتر هوندو آهي . باقي اگر ڊپريشن

وچولي درجي جي هجي يا شديد درجي جي هجي تہ دوائن رستي علاج نهايت ضروري آهي .

جيڪڏهن دوائون نہ ورتيون وينديون تہ ڊپريشن جي ڪري ماڻهو پنهنجا مسئلا حل ڪري نہ سگهندا آهن . جيڪي ڏينهون ڏينهن وڌندا ويندا آهن . ان ڪان علاوه ڊپريشن ماڻهو جي زندگي عذاب ڪري ڇڏيندو آهي . جهڙوڪِ ننڊ گهٽ اچڻ، گهڻو بي چين ۽ مايوس رهڻ ، جسم ۾ سُور ، ٿڪاوٽ وغيره وغيره . ڪڏهن ڪڏهن تہ شديد ڊپريشن ۾ ماڻهو خودڪُشي بہ ڪري ڇڏيندا آهن . انهن دوائن جو استعمال مريضَ جون ڪافي تڪليفون ختم ڪري ڇڏيندي آهي ۽ مريض پرُسڪون ٿي ويندو آهي ۽ پنهنجن اصل مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ بہ اڳتي وڌندو آهي . ۽ خودڪشي جي خيال کي ختم ڪرڻ سان اهي دوائون زندگي بچائڻ جي بہ ڪم ايندريون آهن . اهڙي طرح انهن دوائن جي استعمال سان ٻين ڪافي بيمارين جهڙوڪ : هردم پريشان رهڻ واري مرض ، وهم وسوسن واري مرض وغيره ۾ بہ تمام گهڻو فائدو پهچندو آهي . 60 ڪان 70 فيصد ماڻهو ڇهن ڪان اٺن هفتن ۾ بهتر ٿي ويندا آهن شرط اهو آهي تہ پابندي سان دوا وٺندا رهن . ان ڪان علاوه مريض کي ڪنهن سان پنهنجي مسئلن جي باري ۾ ڳالهہ ٻولهہ بہ ڪرڻ گهرجي . فيصلو ڪرڻ ۾ مهد وٺڻ ، پنهنجي مدد پاڻ جي اصول کي اپنائڻ، ورزش ڪرڻ ، شراب نوشي يا نشہ آور شين ڪان پري رهڻ ، اهي سڀ مريض کي بهتر نتيجا حاصل ڪرڻ ۾ مددگار ٿي سگهندا آهن.

اداسي ۽ مايوسي ختم ڪرڻ جي بيماري جي مختلف دوائن ۾ ڪهڙو فرق آهي؟

جيتوڻيڪ سڀئي اينٽي ڊپريسنٽ دوائن جو طريقو تقريباً ساڳيو ئي آهي پر انهن جي اڻ وڻندڙ اثرن Side effects۾ فرق آهي. جيئن تہ مختلف بيمارين ۾ استعمال ٿيڻ وارين سڀني دوائن جا ڪجهہ نہ ڪجهہ اڻ وڻندڙ اثر Side efficctsهوندا آهن ۽ اينٽي ڊپريسنٽ دوائون بہ انهن کان بچيل ناهن. نين ايجاد ٿيل اينٽي ڊپريسنٽ دوائن ۾ پراڻي دوائن جي مقابلي ۾ گهٽ اڻ وڻندڙ اثر هوندا آهن. عام صحت مند انسان کي اڪثر ڪري ان سان ڪوئي خاص فرق نہ پوندو آهي پر اگر ڊپريشن سان گڏ مريض کي ڪائي جسماني بيماري بہ آهي تہ پراڻين اينٽي ڊپريسنٽ دوائن کان پري رهڻ گهرجي. ڊاڪٽر کان ان جي باري ۾ معلومات حاصل ٿي سگهي ٿي.

اينٽي ڊپريسنٽ دوائن سان ٿيڻ وارا ڪجهہ اڻ وڻندڙ اثر

- ڌنڌلو نظر اچڻ
- وات خشڪ ٿيڻ
- قبضي جو ٿيڻ
- پيشاب ۾ رڪاوٽ ٿيڻ
- وزن جو وڌڻ
- ننڊ يا غنودگي جو ٿيڻ
- نبض جو تيز ٿيڻ
- پگهر اچڻ

- هٿن ۾ هلڪي ڏڪٽي ٿيڻ
- جنسي خواهش ۾ گهٽتائي
- اُلٽي ۽ دل ڪچو ٿيڻ
- معدي ۾ جلن
- رات جو ننڊ نہ اچڻ
- مٿي ۾ سُور پوڻ
- پيٽ خراب ٿيڻ

ضروري نہ آهي تہ هر مريض کي مٿيان سڀيئي اڻ وڻندڙ اثر ٿين،ڪن ڪي هڪڙا تہ ڪن کي ٻيا. ڪڏهن تہ انهن اڻ وڻندڙ اثرن جو فائدو بہ ٿيندو آهي. جهڙوڪ ننڊ اچڻ انهن ماڻهن جي لاءِ فائده مند آهي جن کي ننڊ نہ اچڻ جي شڪايت هجي. عام طور تي اهي اثر آهستي آهستي پاڻ ئي ختم ٿي ويندا آهن.

اينٽي ڊپريسنٽ دوا وٺڻ سان گڏ شراب پيئڻ يا ٻيو نشو ڪرڻ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. اينٽي ڊپريسنٽ دوائن کي ٻارن جي پهچ کان پري رکڻ گهرجي.

اهڙي طرح ڪجهہ اينٽي ڊپريسنٽ جنسي قوت کي گهٽائيندڙيون آهن تہ ڪجهہ جو جنسي قوت تي ڪو بہ اثر ڪو نہ هوندو آهي. ڪجهہ اينٽي ڊپريسنٽ دوائون وزن وڌائيندڙيون آهن يا وري ڪجهہ اينٽي ڊپريسنٽ دوائون وزن کي گهٽائيندڙيون آهن.

دوائن جي ليبل تي اڪثراهو لکيل هوندو آهي تہ گاڏي نہ هلايو يا تيز مشينن تي ڪم نہ ڪيو.

اهو توهان ڏنو هوندو! پر اهو ڪجهہ اينٽي ڊپريشن دوائن لاءِ آهي ڇا ڪاڻ تہ ڪجهہ اينٽي ڊپريسنٽ دوائون واقعي خمار يا ننڊ پيدا ڪنديون آهن . پر ڪجهہ اينٽي ڊپريسنٽ سان ڊرائيونگ جي صلاحيت تي ڪوئي اثر نہ ٿيندو آهي بلڪ اهي ننڊ ڦٽائي ڇڏينديون آهن ان لاءِ پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ گهرجي .

ڇا هي دوائون سڪون ڏيندڙ دوائن

Benzodiazipines وانگر عادي بڻائي ڇڏينديون آهن ؟

هڪ لفظ ۾ ان جو جواب آهي " نہ "

ڪجهہ ماڻهو ڊپريشن پوري طرح ختم ٿيڻ کان پهريان ئي علاج ڇڏي ڏيندا آهن جنهن ڪري انهن جون علامتون ٻيهر ظاهر ٿي وينديون آهن . اهو اصل ۾ انهن دوائن جي ڇڏڻ جي ڪري نہ ٿيندو آهي بلڪ وقت کان پهريان علاج ڇڏڻ جي ڪري ٿيندو آهي .

حمل جي دوران ۽ ٻار ڪي ڪير پيارڻ جي دوران دوائن جو استعمال.

اگر حمل جي دوران ڊپريشن ٿئي تہ دوائن جو استعمال ڪوشش ڪري نہ ڪرڻ گهرجي ۽ ڪوشش ڪجي تہ ڳالهہ ٻولهہ واري علاج جي طريقي سان ڊپريشن ختم ٿئي . ڪڏهن ڪڏهن علاج دوران ڪجهہ عورتن ڪي حمل تي ويندو آهي .

حمل جي دوران ڪوشش ڪري ڪا به دوا نه وٺڻ گهرجي. ڊاڪٽر مريض کي فائدا ۽ نقصان ٻڌائيندو آهي. اگر دوا نه کائبي ته ڊپريشن جي ڪري ماءُ ۽ ٻار تي اثر ٿيندو. اگر دوا کائبي ته ٻار تي اثر ٿي سگهن ٿا. اڪثر ڪري مريض دوا وٺڻ جو فيصلو ڪندا آهن. اڪثر ڪري ٻار تي ڪو اثر نه ٿيندو آهي.

ويم ڪان پوءِ ڪيترن ئي عورتن کي ڊپريشن پيدا ٿيندو آهي . جيڪا هڪ خطرناڪ علامت آهي . جيڪو ماءُ ۽ ٻار جي تعلق تي اثر انداز ٿي سگهي ٿو . ان ڪري ان جو علاج ڪرڻ نهايت ضروري هوندو آهي . ڪڏهن ڪڏهن اهو ڊپريشن ماءُ سان ڳالهه ٻولهه جي مدد ڪرڻ سان ختم ٿي ويندو آهي پر گهڻو ڪري ڊپريشن عورتن ۾ شديد نوعيت اختيار ڪندو آهي ۽ دوائن جو استعمال ضروري ٿي ويندو آهي . چاهي ماءُ کي کير پيارڻ ختم ڪرڻو ئي ڇو نه پئي . عام طور تي مائرون جيڪي دوائون استعمال ڪنديون آهن انهن جو گهٽ مقدار کير جي ذريعي ٻار تائين پهچندو آهي . پورن ڏينهن سان پيدا ٿيڻ وارا ڇاول ٻار جيڪي صحت مند هوندا آهن انهن جا گردا ۽ جگر دوا جي ٿوري مقدار کي آساني سان جسم مان خارج ڪندا آهن ۽ ٻار کي نقصان جو انديشو گهٽ هوندو آهي .

دوائن جو استعمال ڪهڙي طرح ڪيو وڃي؟

1. پنهنجي ڊاڪٽر سان مستقل رابطو رکڻ گهرجي ، خاص ڪري شروع جي ڪجهه هفتن

2. اڻ وڻندڙ اثرن کان بددل نہ ٿيڻ گھرجي بلڪ انهن دوائن جو استعمال باقاعدگي سان ڪرڻ گھرجي. آهستي آهستي اهي اڻ وڻندڙ اثر ختم ٿي ويندا آهن .

3. فائدو ظاهر ٿيڻ جو انتظار ڪرڻ گھرجي ۽ پر اميد رهڻ گھرجي . اهي دوائون آهستي آهستي اثر ڪنديون آهن ۽ ڪجھہ هفتن کان پوءِ اثر ڏيکارينديون آهن . علاج ناڪام ٿيڻ جو سڀ کان وڏو سبب ، دوائن کي باقاعدگي سان نہ وٺڻ يا وچ ۾ روڪي ڇڏڻ آهي . مريض کي پنهنجو پاڻ کي ذهني طور تي تيار ڪرڻو پوندو تہ گھٽ ۾ گھٽ ڇهن مهينن تائين دوائون باقاعدگي سان وٺڻيون آهن ۽ ائين بہ ممڪن آهي اهي دوائون ڪجھہ مريضن کي تمام ڊگھي عرصي تائين بہ استعمال ڪرڻيون پون .

5. بهتر محسوس ڪرڻ کان پوءِ بہ مريض کي دوائن جو استعمال ڊگھي عرصي تائين جاري رکڻ گھرجي . جيڪڏهن انهن کي وقت کان پهريان بند ڪري ڇڏبو تہ بيماري پيهر اٿلي سگھي ٿي .

30. سڪون ڏيندڙ دوائون

BENZODIAZEPINES

سُڪون ڏيندڙ دوائون جيئن تہ نالي مان ظاهر آهي بي چيني ، بي آرامي ، گهبراهٽ ۽ سخت تڪليف ڏيندڙ حالت جي لاءِ عارضي طور تي تجويز ڪيون وينديون آهن . مگر عام طور تي انهن کي ننڊ پيدا ڪندڙ دوائن جي طور تي بہ استعمال ڪيو ويندو آهي .

سُڪون ڏيندڙ دوائون ڪهڙن بيمارن ۾ استعمال ڪبيون آهن ؟

(1) هردم گهبراهٽ ۽ پريشان رهڻ جي بيماري

(Generalized Anxiety Disorder)

اسان سيئي ڪڏهن نہ ڪڏهن پريشان ٿي ويندا آهيون اها هڪ نارمل ڳالهہ آهي . دراصل معمولي درجي جي پريشاني اسان کي ڪمن کي سٺي طريقي سان انجام ڏيڻ ۾ مدد ڏيندي آهي. پريشاني ان وقت هڪ مسئلو بڻجي ويندي آهي جڏهن اها انسان تي هاوي ٿيڻ لڳي ۽ انسان جي روزمره جي زندگي ۾ رُڪاوٽ پيدا ڪري . ڪجهہ ماڻهو هروپرو ٿوري ٿوري ڳالهہ تي پريشان ٿي پوندا آهن جنهن جي ڪري انهن جي زندگي عذاب ٿي پوندي آهي . اهڙي وقت هنن دوائن جو استعمال پريشاني کي عارضي طور ڪافي گهٽائي ڇڏيندو آهي .

2) **شديد قسم جي پريشاني اگر وقفن وقفن ۾ اچي ته اسان ان کي** Panic Attacks **چوندا آهيون.**

3. اداسي ۽ مايوسي جي بيماري يا ڊپريشن

ڪجهه ماڻهو اداسي ۽ مايوسي جي بيماري يا ڊپريشن جي حالت ۾ گهڻا پريشان ٿي ويندا آهن . ان وقت به هنن دوائن جو استعمال ڪافي مددگار هوندو آهي . مطلب ته پريشاني ڪنهن به سبب جي ڪري هجي متاثر شخص کي ڪجهه عرصي جي لاءِ هي دوائون وٺيون پونديون آهن . ته جيئن ان جي علامتن کي قابو ۾ رکي سگهجي .

4. ننڊ نه اچڻ جي بيماري Insomnia

اڪثر ننڊ جي لاءِ ڪنهن دوا کان سواءِ مريض جي عام زندگي ۾ تبديلي پيدا ڪرڻ سٺو هوندو آهي ته جيئن دوا کان بغير مريض جي ننڊ بهتر ٿئي .بهرحال ڪجهه ماڻهن کي شروع ۾ ڪجهه عرصي لاءِ دوائن جي ضرورت هوندي آهي ياد رکجي ته هنن دوائن کي ڪجهه هفتن کان وڌيڪ جاري رکڻ نه گهرجي . اگر سُڪون ڏيندڙ دوائون وڏي عمر جي ماڻهن کي تجويز ڪيون وڃن ته انهن کي وائڙو ڪرڻ Confusionجو سبب بڻجي سگهن ٿيون .

سڪون ڏيندڙ دوائون ڪهڙي قسم جون دوائون آهن؟

عام طور تي وڌيڪ استعمال ٿيڻ وارين آرام ڏيندڙ دوائن جي گروپ کي (بينزو ڊائيزاپن) Benzodiapines چوندا آهيون ۽ هي گذريل 30 سالن کان استعمال ٿين ٿيون .

ڪجهہ (بينزو ڊائيزاپن) جا اثر ڪجهہ ئي ڪلاڪن ۾ ختم ٿي ويندا آهن انهن کي Short Acting Benzodiapines چوندا آهيون پر ڪجهہ (بينزو ڊائي زاپن) اهڙيون بہ هونديون آهن جن جواثر انهن جي کائڻ جي ڪجهہ ڏينهن کانپوءِ بہ قائم رهندو آهي انهن کي Long Acting Benzodiapines چوندا آهيون.

ڇا سکون ڏيندڙ دوائون عادت پيدا ڪندڙ هونديون آهن؟

هائو .

هي دوائون مريض جي پريشانيءَ تي جلدي قابو ڪري ڇڏينديون آهن پر ڪجهہ ماڻهو انهن تي دارومدار ڪرڻ شروع ڪري ڇڏيندا آهن . انهن جي لاءِ دواکي ڇڏڻ مشڪل ٿي ويندو آهي ڇو تہ انهن جي ڇڏڻ سان انهن کي ناخوشگوار علامتون محسوس ٿينديون آهن . اهو مسئلو ان وقت پيدا نہ ٿيندو آهي جڏهن مريض انهن دوائن کي ٿوري عرصي جي لاءِ استعمال ڪندو آهي . بدقسمتيءَ سان هي دوائون گهٽي مقدار ۾ تجويز ڪيون وڃن ٿيون . گهڻا ماڻهو تہ انهن دوائن کي ڪافي سالن کان استعمال ڪري رهيا آهن ، ڇوتہ هي دوائون بغير نسخي جي ملي وينديون آهن اهڙي طرح اهڙن ماڻهن جي لاءِ انهن دوائن کي ڇڏڻ اجان بہ وڌيڪ مشڪل ٿي پوندو آهي . ۽ ماڻهو انهن دوائن جا عادي ٿي ويندا آهن . ان لاءِ ماڻهن کي اهي دوائون پنهنجو پاڻ وٺڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي .

مريض کي اهو ڪيئن معلوم ٿيندو تہ هو آرام ڏيندڙ دوائن جو عادي ٿي ويو آهي؟

اگر ڪو مريض انهن دوائن جو عادي ٿي ويو آهي تہ ان کي ائين لڳندو تہ ان کي تجويز ٿيل دوا جو مقدار اهڙي طرح فائدو نہ ڏئي رهو آهي جيئن شروع ۾ ڏيندو هو . مريض کي دوا جو پهريان وانگر اثر حاصل ڪرڻ جي لاءِ دوا جي مقدار ۾ واڌ ڪرڻي پوندي . ان ڪان علاوه انهن دوائن جي بند ڪرڻ سان ماڻهوءَ کي جسم ۾ ڪافي تڪليفون بہ محسوس ٿينديون جن مان محسوس ٿيندو تہ هاڻي اهو ماڻهو انهن دوائن جو عادي بڻجي چڪو آهي . جهڙوڪ وڌيڪ پريشاني ۽ گهبراهٽ محسوس ڪرڻ يا عجيب ۽ غريب علامتن جو شڪار ٿيڻ مثلاً: روشني ۽ آواز ڪان حساس ٿيڻ يا هٿن ۽ پيرن ۾ سنسناهٽ ، جسم ۾ پٽ ، بي چيني ۽ ننڊ نہ اچڻ وغيره وغيره. ان ڪري انهن دوائن کي ايترو عرصو استعمال ڪيو وڃي جيستائين ڊاڪٽر تجويز ڪري . انهن دوائن کي گهٽي عرصي جي لاءِ استعمال نہ ڪرڻ گهرجي .

آرام ڏيندڙ دوائن جا اڻ وڻندڙ اثر ڪهڙا آهن؟

عام طور تي انهن دوائن جا اڻ وڻندڙ اثر،معمولي نوعيت جا هوندا آهن جيڪي هيٺ ڏنل آهن .

- خمار يا ننڊ گهٽي اچڻ
- چڪر اچڻ
- مٿو هلڪو محسوس ٿيڻ
- ڪنهن بہ ڳالهہ تي ڌيان لڳائڻ ۾ تڪليف

- ياداشت جي ڪمزوري
- جسم ۾ ڪمزوري
- نظر ۾ ڌنڌلاهٽ
- وات خشڪ ٿيڻ
- جنسي خواهش ۾ ڪمزوري وغيره .

آرام ڏيندڙ دوائون ٻين دوائن سان گڏ يا حمل جي وقت استعمال ڪري سگهجن ٿيون؟

- اگر ڊاڪٽر ڪائي نئين دوا تجويز ڪري تہ اُن کي اهو ضرور ٻڌائجي تہ مريض آرام ڏيندڙ دوائون استعمال ڪري رهيو آهي.
- حمل جي دوران پهرين ٽن مهينن ۾ آرام ڏيندڙ دوائون ڪائڻ خطري کان خالي ناهين .انهن دوائن جو گهٽو استعمال پيٽ ۾ پيل ٻار ۾ خمار ۽ ساه کڻڻ جي تڪليف پيدا ڪري سگهي ٿو . اڪثر ڊاڪٽر حمل جي وقت اهڙين دوائن ۾ گهٽتائي ڪري ڇڏيندا آهن .
- آرام ڏيندڙ دوائون ماءُ جي کير جي ذريعي بہ خارج ٿينديون آهن انڪري کير پيئڻ واري ٻار کي خُمار پيدا ڪري سگهن ٿيون .

31. شديد ذهني بيماري يا سائڪوسس کي ختم ڪرڻ واريون دوائون

ANTI PSYCHOTICS

هن قسم جي دوائڻ جي ايجاد پوري دنيا ۾ هڪ وڏو تهلڪو مچائي ڇڏيو آهي . اهي ماڻهو جيڪي شديد ذهني بيماري جي ڪري زنجيرن ۾ ٻڌل هوندا هئا يا گهرن ۾ بند رکيا ويندا هئا اهي هاڻي هڪ تندرست ماڻهن جيان زندگي گذاري رهيا آهن .

هي دوائون سائيڪوسس يعني شديد ذهني بيماريءَ جي علامتن کي ڪافي ٺيڪ ڪري ڇڏينديون آهن . انهن دوائن سان 70 کان 80 في صد ماڻهو ڪافي بهتر ٿي ويندا آهن.

اهي دوائون وري ٻن قسمن جون هونديون آهن.

(1) شديد ذهني بيماريءَ کي ختم ڪرڻ واريون پراڻيون دوائون (Typical Antipsychotics)

(2)شديدذهني بيماريءَ کي ختم ڪرڻ واريون نيون دوائون (Atypical Antipsychotics)

(1) شديدذهني بيماريءَ کي ختم ڪرڻ واريون پراڻيون دوائون

(Typical Antipsychotics)

هي دوائون 1955 ۾ ايجاد ٿيون جن سائيڪوسس جي علاج ۾ هڪ وڏو انقلاب آڻي ڇڏيو . وڌ کان وڌ ماڻهو جيڪي اسپتالن ۾ بند هوندا هئا يا روڊن تي گهمندا هئا هنن دوائن سان عام ماڻهن وانگر زندگي گذارڻ لڳا .

دوائن جا اڻ وڻندڙ اثرات (Side Effects)

جيئن ته هر دوا فائدن سان گڏ ڪجهه اڻ وڻندڙ اثر به پيدا ڪندي آهي . هي دوائون به اڻ وڻندڙ اثر پيدا ڪري سگهنديون آهن ، اهي اثر ڏسي گهر وارن کي پريشان نه ٿيڻ گهرجي بلڪ جلد ئي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي . ڊاڪٽر اڪثر اهڙن اثرن کي ختم ڪرڻ جون دوائون تجويز ڪندا آهن ۽ اهي اثرات ختم ٿي ويندا آهن .

دوائن جا هيٺيان اڻ وڻندڙ اثرات Side Effectsهوندا آهن.

(1) ننڊ گهٽي اچڻ

(2) هٿن ۾ ڏڪڻي پيدا ٿيڻ .

(3) پوري جسم ۾ سختي پيدا ٿيڻ .

(4) آهستي آهستي هلڻ .
(5) وات ۾ ٽڪ جو گهڻو پيدا ٿيڻ .
(6) ڪنڌ ، زبان يا اکين ۾ ڇڪ پيدا ٿيڻ (جنهن لاءِ فوراً ڊاڪٽر سان رابطو ڪجي هو هڪ سئي تجويز ڪندو جنهن سان هي تڪليف فوراً نيڪ ٿي ويندي .)
(7) اچانڪ ڪنڌ يا زبان جو مڙڻ يا ڳاٽي جو مڙڻ .
(8) ماهواريءَ جي نظام ۾ خرابي .
(9) جنسي ڪمزوري .
(10) اگر گهڻو عرصو استعمال ڪجن ته وات يا هٿن جو هلڻ .
Tardive Dyskinesia
(11) بي چيني ۽ هڪ جاءِ تي نه ويهي سگهڻ ۽ اٿ ويهه ڪرڻ.

(2)شديدذهني بيماريءَ کي ختم ڪرڻ واريون نيون دوائون (Atypical Antipsychotics)

اڄڪلهه نئين دريافت ذريعي سائيڪوسس جي مريضن جو علاج ڪرڻ ڏاڍو آسان ٿي ويو آهي . نيون دوائون جنهن کي Atypical Antipsychoticsچئبو آهي . هي دوائون هن بيماريءَ لاءِ ڪافي سٺيون ثابت ٿيون آهن . اهڙن دوائن ۾ اڻ وڻندڙ اثرات Side effectsپراڻين دوائين جي برعڪس ڪافي گهٽ هوندا آهن .

انهن دوائن جا هيٺيان اڻ وڻندڙ اثرات Side effects هوندا آهن.

1. وزن جو وڌي وڃڻ .

2. شگر ۽ چربيءَ (ڪولسٽرول) جي نظام ۾ خرابي .
3. جنسي ڪمزوري .

پنهنجي ڊاڪٽر سان مسلسل رابطي ۾ رهجي ته جيئن هو انهن اثرات کي پنهنجي نظر ۾ رکي ۽ انهن جو بروقت علاج ڪري سگهجي .ان ڪري هنن دوائن جي استعمال دوران مريضن جو باقاعدگيءَ سان هيٺيون معائنو ڪرڻ گهرجي .

(1) شروعات ۾ هر هفتي مريضن جو وزن ڪرڻ ۽ بعد ۾ هر مهيني وزن ڪرڻ اگر وزن تمام گهڻي تيزي سان وڌي ته مختلف گروپ جون دوائون استعمال ڪرڻ گهرجن .
(2) مر مهيني رت ۾ شگر جو مقدار چيڪ ڪرائڻ گهرجي
(3) مر مهيني رت ۾ چربي جو مقدار چيڪ ڪرائڻ گهرجي
(4) هر مهيني پيٽ جي موڪر ماپڻ گهرجي

32. شديد ذهني بيماريءَ (سائيڪوسس لاءِ گهڻو عرصو اثر ڏيڪاريندڙ سئي

DEPOT ANTI PSYCHOTIC

اگرڪنهن ماڻهوءَ کي شديد ذ هني بيماري آهي ، مثال طور تي ڪيس ڪنن ۾ غيبي آواز ٻڌڻ ۾ ايندا هجن جيڪي ٻيا ماڻهو نہ ٻڌندا هجن يا ڪيس پنهنجي خيالن تي قابو پائڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي ۽ سندس ڊاڪٽر جو چوڻ هجي تہ ڪيس شديد قسم جي ذهني بيماري (شيزو فرنيا يا مينيا) آهي تہ شايد ڪيس اينٽي سائيڪوٽڪ دوا وٺڻ جي ضرورت پوندي .

گهڻو عرصو اثرڏيڪائيندڙ سئي ڇا آهي؟

ڪڏهن دوا گوري جي صورت ۾ هوندي آهي . مثال جي طور تي مٽي جي سور جي گوري ، ڪڏهن مڪسچر جي صورت ۾ مثال طور تي ڪنگهہ جو شربت . اهڙي طرح گهڻو عرصو اثرڏيڪائيندڙ سئي ، دوا وٺڻ جو هڪ طريقو آهي جنهن ۾ دوا جو اثر هفتن تائين هلندو آهي . اگر مريض کي اينٽي سائيڪوٽڪ سئي جي ذريعي ڏني وڃي تہ ان کي اينٽي سائيڪوٽڪ ڊيپوٽ چوندا آهن . هي بہ انهن دوائن وانگر آهي جيڪا گوري جي صورت ۾ ڏني ويندي آهي ، صرف ان جي ڏيڻ جو طريقو مختلف آهي . اهي مريض جن کي ڊگهي عرصي واري شديد ذهني بيماري شيزو فرنيا يا تيزي واري بيماري مينڪ ڊپريشن جي بيماري آهي تہ اهي اڪثر ڪري

پنهنجو پاڻ کي ٺيڪ سمجهندا آهن ۽ دوا وٺڻ کان انڪار ڪندا آهن . اهڙن مريضن لاءِ اهي سيون ڪافي مددگار هونديون آهن.

گهڻو عرصو انجيڪشن وٺڻ واري سئي ۾ ڪهڙي خراب ڳالهه آهي؟

ڪڏهن ڪڏهن اهڙي قسم جي دوا مريض لاءِ ڪجهه تڪليفون پيدا ڪندي آهي جن کي اسان اڻ وڻندڙ اثر چوندا آهيون . جيڪي هيٺ ڏنل آهن.

1. جڏهن سوئي جي چهنب مريض جي ڏوري جي اندر ويندي آهي ته مريض کي ٿورو سور محسوس ٿيندو ، اهو سور انجيڪشن وٺڻ جي ڪجهه ڏينهن کان پوءِ تائين به محسوس ٿيندو آهي .

2. مريض بي چيني محسوس ڪري سگهي ٿو ۽ آرام سان ويهڻ ۾ ڪيس مشڪل ٿي سگهي ٿي .

3. هٿن ، پيرن يا ڳچيءَ ۾ سختي محسوس ڪرڻ

4. اينٽي سائيڪوٽڪ دوائون گهڻن سالن تائين وٺڻ کان پوءِ ٿي سگهي ٿو ته وات به بي اختيار طور تي هلڻ لڳي ان کي اسان TARDIVE DYSKINESIA چوندا آهيون . ان صورت ۾ انجيڪشن فوراً بند ڪرڻ گهرجي.

5. وات مان ٿُڪ يا ڪِڱ گهٽي وهڻ .

6. آهستي آهستي هلڻ . ۽ پوري جسم جو بَدل رهڻ (روبوٽ وانگر هلڻ)

اڻ وڻندڙ اثرن کي ڪيئن ختم ڪجي؟

1. اڪثر ڊيپوٽ انجيڪشن جي مقدار کي گهٽ ڪرڻ سان انهن اثرن کي ختم ڪري سگهجي ٿو .

2. ڪڏهن ڪڏهن پيون دوائون وٺڻ بہ مدد گار ثابت ٿي سگهنديون آهن .

3. مريض پنهنجي ڊاڪٽر يا جيڪو ماڻهو سندس جي مدد ڪري رهيو هجي ان کي ٻڌائي تہ جيئن ان دوا سان پيدا ٿيڻ واري ڪنهن بہ اثر کي حل ڪرڻ ۾ سندس مدد ڪري .

انجيڪشن ڪيتري عرصي تائين ڏيڻ گهرجن؟

ان جو دارو مدار مريض جي بيماريءَ تي هوندو آهي . ڊاڪٽر ان ڳالهہ تي غور ڪندو تہ مريض کي انجيڪشن ڪڏهن ۽ ڪيتري عرصي کان بعد لڳندي ۽ ڪڏهن بند ڪئي ويندي . اڪثر ڪري پراڻي شيزوفرينيا جي مريضن کي ڪافي سالن تائين بہ اهي سيون لڳائي سگهبيون آهن .

اگر مريض کي انجيڪشن لڳائڻ وسري وئي آهي تہ ڇا ٿيندو؟

ڊيپوٽ انجيڪشن باقاعدگي سان لڳائڻ گهرجن اگر مريض کي انجيڪشن مقرر وقت تي لڳائڻ وسري وئي آهي تہ جيئن ڪيس ياد اچي تہ فوري طور تي بي انجيڪشن وٺڻ گهرجي . اگر مريض سُئي نہ لڳرائيندو تہ شروع ۾ بهتر محسوس ڪندو.اچڻ وارن ڪجهہ هفتن ۽ مهينن کان پوءِ دوا پنهنجو اثر ڇڏي ڏيندي ۽ مريض جا پراڻا مسئلا واپس اچڻ لڳندا جيئن ڪنن ۾ آواز ٻڌڻ، گهبراهٽ محسوس ٿيڻ يا خوف ٿيڻ ، شڪ پوڻ وغيره وغيره .

33 . ليٿيم لوڻ ذريعي علاج

LITHIUM THERAPY

ليٿيم هڪ قسم جو لوڻ آهي جيڪو 1949 کان تيزيءَ ۽ مايوسيءَ جي بيماريءَ ۾ استعمال ڪيو ويندو آهي ۽ ڪافي مريض هن قسم جي علاج مان فائدو وٺي رهيا آهن .

ڊپريشن جي ڪيفيت ۾ مريضَ شديد اُداسي ۽ مايوسي ۾ مُبتلا هوندا آهن . انهن کي ڪنهن شئي ۾ دلچسپي نہ رهندي آهي ۽ ڪنهن ڪم ۾ مزو نہ ايندو اٿن . هو پنهنجو پاڻ کي گهٽ سمجهڻ لڳندا آهن . انهن کي زندگي بيڪار ۽ بي مقصد لڳندي آهي ۽ اڪثر پاڻ کي مارڻ جا خيال ايندا آهن . ان جي برعڪس تيزيءَ جي بيماري (مينيا) جا مريض پاڻ کي گهڻو وڏيڪ خود اعتماد، باصلاحيت سمجهڻ لڳندا آهن، اُهي هر وقت بغير ڪنهن سبب جي بي انتها يا گهڻو خوش رهندا آهن . هو تمام گهڻو ڳالهائيندا آهن ۽ تمام گهڻي ڪاوڙ ڪندا آهن . انهن جي ڳالهائڻ ، سوچڻ ۽ ڪم ڪرڻ جي رفتار گهڻي تيز ٿي ويندي آهي پر اُهي هر ڪم کي ٿوري دير کان پوءِ اڌ ۾ ڇڏي ڪري ڪنهن ٻئي ڪم ۾ لڳي ويندا آهن . انهن جي ننڊ گهٽجي ويندي آهي پر ان جي باوجود پاڻ کي هر وقت تازه دم ۽ توانائي سان ڀرپور محسوس ڪندا هن.

وقفي وقفي کان پوءِ تيزيءَ ۽ مايوسيءَ واري بيماري باءِ پولر ڊس آڊر Biopolar Disorder ۾ مختلف وقتن تي تيزي ۽ مايوسي ٿي سگهي ٿي . اهي ٻئي ڪيفيتون شديد تڪليف جو سبب بڻجي سگهنديون آهن ۽ مريض جي زندگي کي مُتاثر

ڪنديون آهن ان ڪري اهو ضروري آهي تہ انهن جو صحيح طريقن سان علاج ٿئي ، ليٿيم جي لوڻياڻ ان قسم جي بيماري ۾ تمام گهڻي فائديمند هوندي آهي .

ليٿيم ڪهڙين بيمارين جي علاج لاءِ استعمال ڪبو آهي؟

ليٿيم مينيا ۽ ڊپريشن ٻنهي کي ٻيهر ٿيڻ کان روڪڻ ۾ فائديمند ثابت ٿيندو آهي . هاڻي ليٿيم کي اهڙن مريضن ۾ بہ استعمال ڪيو ويندو آهي جن جو ڊپريشن صرف اينٽي ڊپريسنٽ دوائن سان گهٽ نہ ٿيندو آهي . ليٿيم ڊپريشن يا مينيا جي بيماري کي جلدي ٺيڪ ڪري ڇڏيندو آهي پر انهن کي ٻيهر ٿيڻ کان روڪڻ جي لاءِ ليٿيم کي مهينا يا سالن تائين وٺڻو پوندو آهي .

ليٿيم ڪهڙي طرح ڪم ڪندو آهي؟

اهو سمجهيو ويندو آهي تہ ليٿيم دماغي جيوگهڙن ۾ ٿيڻ واري انهن ڪيميائي تبديلين کي ٺيڪ ڪندو آهي . جيڪي ڊپريشن يا مينيا جو سبب بڻجنديون آهن . ليٿيم جي علاج شروع ٿيڻ کان پهريان ڊاڪٽر اهو ڄاڻڻ چاهيندو تہ

- مريض کي ڪڏهن ڪا جسماني بيماري تہ نہ ٿي آهي ؟
- مريض ٻيون ڪهڙيون دوائون وٺي رهيا آهيو يا ڪائي رهيوآهي ؟
- مريض جي روزمره جي کائڻ پيئڻ جو ڇا معمول آهي؟
- واضح رهي تہ ماڻهو جو جسم ليٿيم جو نيڪال پيشاب جي رستي ڪندو آهي ان ڪري اهو ڄاڻڻ جي

لاءِ مريض جا گردا صحيح ڪم ڪري رهيا آهن يا نہ ان لاءِ رت جو معائنو ضروري آهي .

ليٿيم ڪيتري مقدار ۾ ورتي وڃي؟

ليٿيم جو اصل مقدار انفرادي شخص جي ضرورت جي مُطابق ٿيندو آهي . گورين جو تعداد طئي ڪرڻ رت ۾ ليٿيم جو مقدار ڏسي ڪيو ويندو آهي . ان لاءِ خون ۾ ليٿيم جو مقدار بار بار يعني هر هفتي ۾ پوءِ هر مهيني يا ڊاڪٽر جي تجويز ڪيل ٽائيم تي ضرور ڪرائڻ گهرجي . اهو پڻ ضروري آهي تہ جڏهن مريض بهتر محسوس ڪرڻ لڳي تہ ليٿيم جي دوا ڪي جاري رکي . دوا ڪي اچانڪ هڪدم روڪي ڇڏڻ سان ڊپريشن يا مينيا جي ٻيهر ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي .

ليٿيم جا ڪهڙا اڻ وڻندڙ اثر آهن؟

شروع جي هفتن ۾

- هٿن جو ڏڪڻ
- وات جو خشڪ ٿيڻ
- ذائقي ۾ ٿوري تبديلي
- سُستي يا ٿڪاوٽ

پوءِ جي اثر ۾

- وزن وڌي وڃڻ
- اڃ گهڻي لڳڻ
- پيشاب گهڻو اچڻ

• ٻلي جي غدود Thyroid Gland جي ڪارڪردگي جو گھٽجڻ (ڊاڪٽر ان جي تشخيص رت جي ٽيسٽ مان ڪري سگھي ٿو.)

• بڪين جي ڪارڪردگي تي اثر پوڻ

ياد رهي ته هر ڪنهن کي اهي علامتون نه ٿينديون آهن. اهي اڻ وڻندڙ اثر اڪثر ڪري وقت گذرڻ سان ختم ٿي ويندا.

ڇا ليٿيم خطرناڪ آهي؟

ليٿيم اگر صحيح مقدار ۾ ڏني وڃي ته هي هڪ موئثر ۽ محفوظ دوا آهي پر هي مخصوص مقدار کان ٿوري به گھٽي ورتي وڃي ته خطرناڪ ثابت ٿي سگھندي آهي. ان لاءِ ضروري آهي ته علاج ڪندڙ ڊاڪٽر ليٿيم تي خاص نظر رکي.

اگر هيٺ بيان ٿيل نشانين مان ڪا به نشاني ڏسجي ته فوري طور تي پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گھرجي. ٿي سگھي ٿو ته رت ۾ ليٿيم جو مقدار گھٽو وڌي ويو هجي.

• گھٽي اچ
• گھٽا دست يا اُلٽيون
• هٿن ۽ پيرن ۾ تمام گھٽي ڏڪڻي
• عضون ۾ سرسراهٽ
• ڳالهين ۽ شين جو وسري وڃڻ ۽ ماڻهن کي سُڃاڻڻ ۾ تڪليف

ياد رکجي تہ ڪجھہ دوائون چاهي اُهي ڊاڪٽر لکي ڏنيون هجن ، ليٿيم جي اثر کي متاثر ڪري سگهنديون آهن، ان ڪري ڪا بہ نئين دوا شروع ڪرڻ کان اڳ دماغي بيمارين جي ڊاڪٽر کان مشورو ڪرڻ گھرجي .

رت جي چڪاس

اهو ڏاڍو ضروري آهي تہ مريضن جو باقائده رت جو ٽيسٽ ٿيندو رهي ، جنهن سان ليٿيم جي مقدار کي رت ۾ معلوم ڪيو وڃي .

ان کان علاوه رت ۾ گردن جو ڪم ۽ ٿارائيڊ غدود جو ڪم بہ معلوم ڪيو ويندو آهي . جڏهن مريض رت جي چڪاس ڪرائڻ وڃي تہ ان ڳالھ جو يقين ڪري ڇڏي تہ گذريل ڏينهن ۾ سموريون دوائون صحيح مقدار ۾ استعمال ڪيون آهن. اگر ڪيس دوا يا ڪا گوري کائڻ وسري وئي اٿس تہ وڌيڪ گوريون کائي ڪري ان جي ڪمي کي پورو نہ ڪري بلڪِ ڊاڪٽر کي ٻڌائي .

رت جو ٽيسٽ عام طور تي آخري گوري کائڻ جي ٻارهن ڪلاڪن کان پوءِ ڪيو ويندو آهي . اگر مريض گوري رات جو ڏهين وڳي وٺي تہ ٽيسٽ صبح جو دوا جي کائڻ کان پهريائين ڏهين وڳي ٿيڻ گھرجي.

شروع ۾ اها ٽيسٽ هر هفتي يا پندرهن ڏينهن ۾ ڪئي ويندي آهي ، پوءِ جڏهن ليٿيم جي مقدار رت ۾ مناسب مقدار ۾ شامل ٿي ويندي آهي تہ هي ٽيسٽ هر ٽن يا چار مهينن کان پوءِ ڪئي ويندي آهي.

ليٿيم دوا وٺڻ دوران ڪهڙين ڳالهين جو احتياط ڪرڻ گهرجي؟

- جيڪڏهن موسم گهڻو گرم آهي ته پاڻي روز مره کان گهڻو پيئڻ گهرجي
- گهڻو وقت اُس ۾ نه گذارڻ گهرجي
- گهٽ لوڻ واري غذا کان پرهيز ڪرڻ گهرجي
- اگر مريض سخت ورزش ڪندو آهي ته احتياط ڪري ته ان جي جسم جو پاڻي گهٽ نه ٿي وڃي
- اهڙي ڪائي بيماري جنهن ۾ جسم کان پاڻي جو گهڻو نيڪال ٿي وڃي (جهڙوڪ دست يا اُلٽيون ٿيڻ) ان وقت ڪجهه ڏينهن لاءِ ليٿيم جو مقدار گهٽايو ويندو آهي ان لاءِ فوري پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي .
- روزي رکڻ دوران به ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي ته اهو دوا ڪي ٿورو گهٽائيندو .

حمل جي دوران ۽ ٻار کي کير پيارڻ جي دواران ليٿيم جو استعمال

- اگر مريض حمل سان آهي ته ليٿيم نه وٺي .
- اگر مريض حمل ڪرڻ چاهي ٿي ته ان باري ۾ پنهنجي ڊاڪٽر کي ٻڌائي ته جيئن اهو حمل ٿيڻ کان پهريائين ليٿيم کي روڪي ڇڏي .
- ٻار جي پيدائش ٿيڻ کان پوءِ اها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته ليٿيم ماءُ جي کير ۾ خارج ٿيندو آهي . ماءُ کي نئين

چاول ٻار جي موجودگي ۾ ليٿيم وٺڻو پوي ته هو ٻار کي بوتل جو کير پياري.

اگر ليٿيم اثر نه ڪري يا موافق نه هجي ته ڇا ڪجي؟

اگر ليٿيم موافق نه هجي يا بيماري تي اثر نه ڪري ته ڊاڪٽر اڪثر ٻيون دوائون تجويز ڪندو جيڪي ليٿيم جي جاءِ تي استعمال ڪيون وينديون آهن. ان لاءِ موئثر دوائون موجود آهن. انهن دوائن ۾ اڄڪلهه هڪ خاص قسم جي دوائن جو استعمال ڏاڍو عام آهي جنهن کي اينٽي ڪنولسنٽ Anti Convulsant Durgs چئبو آهي. ياد رهي ته اينٽي ڪنولسنٽ دوائون ٻين ڪافي بيمارين جهڙوڪ مرگهي يا اڌ متي ۾ سُور Migraine وغيره ۾ به استعمال ڪيون وينديون آهن. ان ڪري جنهن مريض کي به اهي دوائون ڏنيون وڃن ته ائين هرگز نه سمجهجي ته ڪيس مِرگهي آهي.

34. ڳالهہ ٻولهہ ذريعي علاج
PSYCHO THERAPY

ڳالهہ ٻولهہ رستي علاج يا سائيڪو ٿراپي ڇا آهي؟

هن قسم علاج جو ڪي ڳالهہ ٻولهہ رستي علاج (Talk Therapy)بہ چيو ويندو آهي. هن قسم جي علاج ۾ ڊاڪٽر مريض سان ان جي مسئلن ۽ حالات تي ڳالهہ ٻولهہ ڪندو آهي.

ڳالهہ ٻولهہ جي علاج جا گهڻا ئي قسم آهن انهن سڀني جو مقصد ذهني داٻ، جذباتي مسئلا، انساني رشتن ۾ مشڪلاتون ۽ ناپسند يا تڪليف ڏيڻ وارين عادتن کي ڇڏائڻ ۾ مدد ڏيڻ آهي. انهن سڀني ۾ اها ڳالهہ هڪجهڙي آهي تہ ڪنهن ٻئي ماڻهو سان ڳالهہ ٻول ڪرڻ ۽ ڪڏهن ملي جلي ڪري ڪم ڪرڻ شامل هوندو آهي. هي علاج ڳالهہ ٻول جي ذريعي ۽ خيالن جي اظهار سان ٿيندو آهي. ان ڊاڪٽر کي ٿراپسٽ چوندا آهن.

ڳالهہ ٻولهہ ذريعي علاج جا قسم

(1) دلجاءِ ڏيڻ ۽ مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ وارو طريقو (Supportive Psychotherapy)

هن علاج جي طريقي ۾ معالج مريضن کي همٿائيندو آهي تہ هو پنهنجي دل جو حال احوال ڏي، پنهنجي مسئلن جي باري ۾ ڳالهائي.

معالج مريضن کي پنهنجن مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ مدد ڪندو آهي.

مريض کي موقعو ڏبو آهي تہ هو پنهنجي خوشي، غم ۽ غصي واري جذبات جو اظهار ڪري ۽ ڊاڪٽر کيس تسلي ڏيندو آهي ان ڪرڻ سان مريض جي دل جو بار هلڪو ٿيندو آهي.

ياد رکجي تہ مريض کي همتائبو آهي تہ هو پنهنجي مسئلن جا پاڻ حل تلاش ڪري. ڊاڪٽر صرف حل تلاش ڪرڻ ۾ مدد ڪندو آهي پر ڊاڪٽر ڪڏهن بہ کو مسئلو حل ڪرڻ لاءِ کوبہ مشورو کونہ ڏيندو آهي. ڇاڪاڻ تہ آخر مريض کي پنهنجي ماحول جي وڌيڪ ڄاڻ هوندي آهي ۽ هن کي اڳتي هلي ان ماحول ۾ رهڻو هوندو آهي.

ڊاڪٽر اهڙو ماحول پيدا ڪندو آهي جنهن ۾ مريض جو ڊاڪٽر تي اعتماد (Trust)پيدا ٿئي ۽ مريض تڏهن پنهنجا دل جا حال احوال ڪندو آهي.

(2) رويہ کي تبديل ڪرڻ وارو طريقو

(Behavior Psycho Therapy)

هن علاج جي طريقي ۾ رويي Behaviorکي تبديل ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي آهي.

مثال طور اگر ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪنهن خاص شئي جهڙوڪ ڪتي کان خوف هجي ان ماڻهوءَ کي ان شئي جو خوف ختم ڪرڻ لاءِ ان شئي جي سامهون آندو ويندو آهي ۽ پوءِ پيدا ٿيل پريشاني کي گهٽ ڪرڻ جا طريقا سکايا ويندا آهن.

هي طريقو خاص طور تي پريشاني ، گهٻراهٽ ، ڊپ ، وهم ۽ ٻين سماجي جنسي مسئلن کي گهٽ ڪرڻ ۾ مدد ڏيندو آهي.

(3) ذهني سوچ کي ٺيڪ ڪرڻ وارو طريقو

(COGNITIVE THERAPY)

هن طريقي ۾ سڌو سنئون سوچڻ جو انداز بدلائڻ لاءِ مدد ڪئي ويندي آهي . هن علاج جي طريقي ۾ مريض کي اهو احساس ڏياريو ويندو آهي تہ هن جو دراصل سوچڻ جو انداز منفي آهي ۽ پوءِ مريض کي همٿايو ويندو آهي تہ هو پنهنجي سوچ جي انداز کي مثبت طريقي سان سوچي .

هن قسم ۾ خاص طور حال ۽ مستقبل تي توجہ ڏني ويندي آهي . هن علاج جي طريقي ۾ مريض کي گهر لاءِ ڪم (هوم ورڪ) بہ ڏنو ويندو آهي ۽ ڪيس ڊائري رکڻ لاءِ بہ چيو ويندو آهي . هن طريقي جي علاج سان ڊپريشن ، پريشاني ۽ گهٻراهٽ واري بيماري ۾ بہ وڏو فائدو ٿيندو آهي.

(4) لاشعوري مسئلن ۽ احساسن کي سمجهڻ وارو طريقو

(Psycho Dynamic Psycho Therapy)

هن علاج جي طريقي ۾ اهڙن احساسن Feelings تي خاص طور تي ڌيان رکيو ويندو آهي جيڪي اسان ٻين جي باري ۾ رکندا آهيون خاص ڪري اهي ماڻهو جيڪي اسان جي خاندان ۾ هوندا آهن يا اُهي جن سان اسان گهڻو ويجهو هوندا آهيون .

انهن احساسن Feelings ۾ نفرت ، غصو ، پيار محبت شامل آهن جيڪي اسان پين جي باري ۾ رکندا آهيون . اهي اڪثر ڪري اسان جي لاشعور ۾ هوندا آهن .

هن علاج جي طريقي ۾ خاص طور ماضي ۾ ٿيڻ وارن واقعن يا ننڍپڻ ۾ پيش آيل واقعن تي ويچار ڪبو آهي ۽ اهو معلوم ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي آهي ته موجوده صورتحال پيدا ڪرڻ ۾ انهن جو ڪيترو دخل آهي . مريض کي اهو سمجهڻ ۾ مدد ملندي آهي ته اُهي احساس ان جي زندگي تي ڪهڙي طرح اثر انداز ٿي رهيا آهن.

ان علاج جي لاءِ وقت جو دارومدار ان ڳالهه تي هوندو آهي ته مسئلو ڇا آهي ؟ ڪي اهڙا مسئلا هوندا آهن جيڪي ٿوري عرصي ۾ حل ٿي ويندا آهن ته ڪي مسئلا جيڪي پراڻا هوندا آهن انهن جي لاءِ گهٽ مهينن تائين باقائدگي سان معالج سان رجوع ڪرڻو پوندو آهي .

(5) ڪٽنب يا زال مڙس جو ڳالهه ٻولهه ذريعي علاج

(Family & Marital Therapy)

هن علاج جي طريقي ۾ ڪٽنب جي ماڻهن سان ملي ڪري ڳالهه ٻولهه جي ذريعي خانداني مسئلا ڳولبا آهن ۽ انهن مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ مدد ڪبي آهي . خاندان کي مريض جي بيماري جي باري ۾ سولي طرح سمجهايو ويندو آهي ۽ ڪين مريض سان ڪهڙي طريقي سان هلجي اهو پڻ ٻڌايو ويندو آهي.

زال مڙس جي مسئلن کي حل ڪرڻ لاءِ پڻ ڪين مدد ڪئي ويندي آهي . جنهن کي Marital Therapy پڻ چئبو آهي .

ڇا مختلف علاج جا طريقا هڪ ئي وقت ۾ استعمال ڪيا ويندا آهن؟

هي مختلف طريقا جيئن ته هڪ ٻئي کان جدا آهن پر اهي سڀ زندگي ۾ تبديلي آڻڻ ۽ بهتر زندگي گذارڻ ۾ مدد ڏيندا آهن. سائڪو ٿراپسٽ انهن مختلف طريقن کي ملائي ڪري ڪنهن فرد يا ماڻهو جي ضرورت جي مطابق استعمال ڪري سگهندا آهن.

ڳالهه ٻولهه رستي علاج ڪندڙ يا (ٿراپسٽ) ڪير ٿي سگهن ٿا؟

سائيڪو ٿراپسٽ طبِ نفسيات يا ذهنيِ صحت جي عملي جو ڪوئي فرد جنهن ٿراپي جي تربيت حاصل ڪئي هجي، ٿي سگهي ٿو. ان شعبي ۾ گهڻائي ماڻهو اچي سگهن ٿا جن کي طب نفسيات يا سماجي علم ۾ خاص تربيت حاصل هوندي آهي.

ڳالهه ٻولهه ذريعي علاج ڪيتري وقفي سان ۽ ڪهڙي ماحول ۾ ڪرڻ گهرجي

سائڪو ٿراپي ۾هڪ هفتي يا ٻن هفتن ۾ ڊاڪٽر ۽ مريض وچ۾ هڪ مقرر وقت تي ملاقات ٿيندي آهي. عام طور تي انهن ملاقاتن ۾ جيڪي به خيالن جو اظهار ٿيندو ان کي ڳجهو رکيو ويندو آهي. اڪيلي ٿراپي Individual۾ صرف ڊاڪٽر ۽ مريض هڪ پر سڪون ڪمري ۾ پاڻ ۾ ڳالهه ٻول ڪندا آهن ۽ گروپ ٿراپي Group Therapy۾ گهڻا ماڻهو جن جا مسئلا هڪ جهڙا هوندا آهن. اهي ڊاڪٽر سان گڏ ملندا آهن جهڙوڪ اهي ماڻهو جن کي ڪينسر هجي ته سيني جو مسئلو هڪرو ئي آهي يعني ڪينسر ۽ موت جو انديشو.

35. بجلي سان علاج يا (اي سي ٽي)
ELECTRO CONVULSIVE THERAPY

بجلي سان علاج يا (اِي سِي ٽي)

هن علاج کي عام طور تي شاڪ يا بجليءَ جي جهٽڪن وارو علاج چئبو آهي هي علاج بجليءَ جي ذريعي ڪيو ويندو آهي.

بجليءَ رستي علاج يا (اي سي ٽي) ڇا آهي؟

(Electro Convulsive Therapy)

هي هن صدي جي ٽين ڏهائي ۾ شروع ٿيو . جڏهن ان ڳالهہ جو مشاهدو ڪيو ويو تہ اهي ماڻهو جيڪي مرگهيءَ ۽ نفسياتي بيماريءَ ۾ مبتلا هيا اهي مرگهي جي دوري پوڻ کان پوءِ بهتر ٿي ويندا هيا.

هن علاج جي طريقي ۾ عام طور تي ٻن کان ٽن سيڪنڊن جي لاءِ دماغ کان هلڪو ڪرنٽ گذارڻو پوندو آهي . ان سان هڪ مصنوعي مرگهيءَ جو دورو پيداڪبو آهي جنهن جو سڄي دماغ تي اثر پوندو آهي . جنهن ۾ سوچ، مزاج، بک ۽ ننڊ کي ڪنٽرول ڪرڻ وارا حصا بہ شامل آهن .

هن علاج سان دماغ ۾ ڪجهه ڪيميائي تبديليون اچي ويندريون آهن جنهن سان بيماري جي ڪري متاثر ٿيل حصا پنهنجي اصلي حالت ۾ اچي ويندا آهن .

بجليءَ رستي علاج ڪڏهن تجويز ڪيو ويندو آهي؟

بجليءَ جو علاج عام طور تي هيٺين حالتن ۾ تجويز ڪيو ويندو آهي .

1. ڪنهن مريض کي شديد ڊپريشن هجي ۽ گهٽيون دوائون آزمائڻ جي باوجود ڪوئي فائدو نه پيو هجي .
2. ڪو مريض دوا جي اڻ وڻندڙ تڪليف کي برداشت نه ڪري سگهي ۽ هر دوا ڪيس تڪليفون پيدا ڪري ۽ دوا کي اڻ وڻندڙ اثرن Side effect جي سبب کان روڪڻو پوي .
3. مريض کائڻ ۽ پيئڻ ڇڏي ڏي ۽ ان جي ڪري سندس زندگي کي خطرو هجي .
4. مريض شديد بيمار هجي ۽ خطرو هجي ته هو خودڪشي نه ڪري ڇڏي.
5. شديد ذهني بيماري (سائيڪوسس) هجي ۽ دوائن رستي ٺيڪ نه ٿي سگهي .

بجليءَ رستي علاج ڪهڙي طريقي سان ڪيو ويندو آهي ؟

مريض کي چيو ويندوآهي ته علاج کان پهريان رات ١٢ بجي کان پوءِ ڪجهه نه کائي نه پيئي ، جو ته ان کي مڪمل نشو General Anaesthesia يعني بي هوشيءَ جي دوا ڏني ويندي آهي .

صبح جو مريض کي علاج جي ڪمري ۾ ڪٺي وڃبو آهي ، علاج جي ڪمري ۾ مريض کي نشي ڏيڻ وارو ماهر

ڊاڪٽر پهريان بي هوشيءَ جي سئي لڳائيندو آهي . جنهن سان
مريض سمهي پوندو آهي . ان کان پوءِ عضون کي سن ڪرڻ
واري دوا ڏني ويندي آهي ۽ پوءِ معمولي بجليءَ جي لهر کي
دماغ کان گذاريو ويندو آهي .

ان بجلي جي ڪرنٽ جي ڪري جسم ۾ مرگهيءَ
وانگر جهٽڪا پيدا ٿيندا آهن پر هي جهٽڪا عضون کي سن
ڪرڻ واري دوا جي ڪري شدت ۾ گهٽ هوندا آهن .

اڪثر مريض ٥ کان ٧ منٽن ۾ هوش ۾ اچي ويندا آهن.
ان جي تقريباً هڪ ڪلاڪ کان پوءِ مريض کي پاڻي پيئڻ جي
۽ ان جي ٿوري دير کان پوءِ ڪجهه کائڻ جي اجازت ڏني ويندي
آهي .

بجليءَ جي علاج کان فوراً پوءِ مريض ڪيئن محسوس ڪندا آهن؟

اڪثر ماڻهو جاڳڻ يا هوش ۾ اچڻ کان پوءِ ڪوئي اڻ وڻندڙ
اثر محسوس نه ڪندا آهن ۽ ننڊ ڪرڻ لڳنداآهن .
ڪجهه ماڻهو معمولي مٿي جو سور محسوس ڪندا آهن يا
ٿوري دير جي لاءِ ڳالهين کي ياد رکڻ ۾تڪليف محسوس
ڪنداآهن .

بجليءَ جو علاج ڪيتري حد تائين فائديمند آهي؟

ڏهن مان اٺ مريض جن کي هي علاج ڏنو ويندو آهي اهي ان
مان فائدو حاصل ڪندا آهن . حقيقت ۾ شديد ڊپريشن جي لاءِ
بجليءَ جو علاج هڪ بهترين علاج جو طريقو آهي .

مريض کي ڪيترا دفعا بجليءَ جو علاج ڪرائڻ جي ضرورت آهي؟

هڪ هفتي ۾ ٻه کان ٽي دفعا هي علاج ڏيڻ ضروري آهي . ڪجهه ماڻهو ٽن کان ڇهن دفعن جي علاج سان ئي بهتر ٿي ويندا آهن ۽ ٻين کي 12 دفعن تائين علاج جي ضرورت پوندي آهي .

بجليءَ جو علاج ڪهڙين حالتن ۾ تبديلي نٿو آڻي سگهجي؟

بجليءَ جو علاج مايوسي جي بيماري جي علامتن کي گهٽ ڪرڻ ۾ فائدو ڏيندو آهي . هي علاج مسئلن کي ختم نه ڪندو آهي ۽ اهو ڏٺو ويو آهي ته ڊپريشن جي علامتن ۾ گهٽتائي ٿيڻ کان پوءِ مريض مختلف مسئلن جو بهترين طور تي مقابلو ڪري سگهندو آهي.

بجليءَ جي علاج جا ڪهڙا اڻ وڻندڙ اثرات آهن؟

ڪجهه مريض بجليءَ جي علاج کان پوءِ ماڻهن کي سڃاڻڻ ۾ يا ڳالهين کي ياد رکڻ ۾ تڪليف محسوس ڪنداآهن پر عام طور تي ڪلاڪ يا ڪن ۾ ٺيڪ ٿي ويندا آهن .

اڪثر ڪري مريض جي هاڻوڪي ياداشت متاثر ٿي سگهي ٿي مثال طور : تاريخن ، دوستن جا نالا،جڳهيون ، ايڊريس ۽ فون نمبر عارضي طور تي مريض وساري سگهن ٿا . گهڻو ڪري ويسر وارو اثر ڪجهه ڏينهن يا هفتن ۾ بهتر ٿي ويندو آهي .

ڇا هن علاج سان ڪوئي اهم نقصان ٿي سگهندو آهي؟

بجليءَ جو علاج مريض کي مڪمل بي هوشيءَ ڏيڻ کان پوءِ ڪجي ٿو ته هي سڀ کان محفوظ علاج جو طريقو آهي.

هن سان موت جو خطرو تمام گهٽ هوندو آهي. تحقيق مطابق پنجن لکن مان هڪ مريض کي موت جو خطرو ٿي سگهي ٿو.

بدقسمتيءَ سان اڄڪلهه ڪجهه جڳهين تي بجلي جو علاج مريضن کي نشي ڏيڻ کان سواءِ ڪيو وڃي ٿو. جنهن جي ڪري مريضن کي هڪ ته شديد نفسياتي خوف رهي ٿو. ٻيو ته شديد جهٽڪن جي ڪري انهن جي ڪرنگهي جون هڏيون ڀڃي Vertebral Fractures سگهن ٿيون. يا وري ڪا هڏي پنهنجي جوڙ کان نڪري سگهي ٿي Dislocations. ان لاءِ ان قسم جي بجليءَ جي علاج کان پاسو ڪرڻ گهرجي. بلڪ صحيح طريقي سان مريضن کي نشو ڏئي ۽ نشي ڏيڻ جي ماهر جي نگراني ۾ بجلي جو علاج ڪرڻ کي ترجيع ڏيڻ گهرجي.

ڇا بجليءَ جي علاج کان علاوه به اداسي جي بيماريءَ جو ڪوئي علاج آهي؟

جي ها.

ڊپريشن جو علاج اينٽي ڊپريسنٽ دوائن سان به ٿي سگهندو آهي.

پر اگر اهڙي صورت حال هجي جو مريض جي بيماري ڪجهه هفتا جاري رهڻ ۾ مريض جي زندگي کي ڪوئي خطرو هجي ته بجليءَ جو علاج ڊپريشن کي جلدي گهٽ ڪري سگهندو آهي ۽ ان لاءِ ان طريقي کي اهڙن مريضن ۾ ترجيح ڏيڻ گهرجي.

ڇا بجليءَ جو علاج ڪرڻ لاءِ مريض کان اجازت وٺڻ ضروري آهي؟

جي ها .

علاج شروع ٿيڻ کان پهريان مريض کان بجليءَ جو علاج ڪرائڻ جي اجازت نامي Consent formتي صحيح ڪرائي ويندي آهي .

ڊاڪٽر کي گهرجي تہ مريض کي بجليءَ جي علاج جي باري ۾ تفصيل سان ٻڌائي تہ اهو ڇو ڪيو وڃي ٿو ۽ ان جا نقصان ڇا ٿي سگهن ٿا؟ مريض کي گهرجي تہ اجازت نامو صحيح ڪرڻ کان پهريان اگر ان جي ذهن ۾ ڪجهہ سوال هجن تہ اهي ڊاڪٽر کان پڇي وٺي .

ڇا بجليءَ جو علاج مريض جي اجازت کانسواءِ ڏنو ويندو آهي؟

ڪڏهن ڪڏهن ڊپريشن جو مريض ايترو شديد بيمار هوندو آهي جو ان کي پنهنجي زندگي بيڪار لڳندي آهي ، اهو خود ڪشي جا منصوبا ناهڻ لڳندو آهي ۽ کائڻ پيئڻ ختم ڪري ڇڏيندو آهي ان ڪري سندس زندگي کي خطرو پيدا ٿي ويندو آهي .

ڇاڪاڻ تہ اهي زنده نہ رهڻ چاهيندا آهن . اهڙي صورت ۾ مريض جي اجازت کان سواءِ بہ بجليءَ جو علاج ڏنو ويندو آهي .

ياد رکجي تہ پوءِ بہ ان کان پهريان مريض جي قريبي رشتيدارن ۽ ان جي گهر وارن کي پوري صورتحال کان خبردار ڪرڻ ۽ انهن جو اجازت نامي تي صحيح ڪرائڻ ضروري هوندو آهي.

ڇا توهان کي خبر آهي ته پوري دنيا ۾

- ڇاڻ مان هڪ ماڻهو زندگيءَ جي ڪنهن حصي ۾ دماغي يا نفسياتي بيمارين جو شڪار ٿي سگهي ٿو
- عالمي صحت جي اداري مطابق پوري دنيا ۾ هن وقت اٽڪل 12 ڪروڙ ماڻهو ڊپريشن يعني اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري جو شڪار آهن
- ڪنهن به هڪ سال ۾ اٽڪل 5 سيڪڙو مرد ۽ 10 سيڪڙو عورتون اداسي ۽ مايوسيءَ جي بيماري جو شڪار آهن .
- 2020ع ۾ ڊپريشن جي بيماريءَ جو بوجھ سيني بيمارين جي بوجھ جي پيٽ ۾ ، جيڪو هن وقت چوٿين نمبر تي آهي ، ٻئي نمبر تي هوندو ۽ دل جي بيمارين جو بوجھ پهرئين نمبر تي هوندو .
- پوري دنيا ۾ اٽڪل 10 لک ماڻهو خود ڪشي ڪري پنهنجو انت آڻين ٿا .
- هر 40 سيڪنڊن ۾ هڪ ماڻهو خود ڪشي ڪري ٿو .
- اٽڪل 45 ڪروڙ ماڻهو اهڙا آهن جيڪي ذهني دماغي يا رويي جي مسئلن جو شڪار آهن .
- خود ڪشي ڪرڻ وارن ماڻهن ۾ 90 سيڪڙو اڪثر ذهني بيمارين ۾ مبتلا ۽ نشي جو ڪارڻ ڏنو ويو آهي .



1961ع ۾ ڊاڪٽر ڪرتار لعل رتي ديري ۾ جنم ورتو ۽ اتان ئي ابتدائي تعليم پرائي.
1985ع ۾ سنڌ ميڊيڪل ڪاليج ڪراچيءَ مان ايم بي بي ايس پاس ڪئي.
1889ع ۾ جناح پوسٽ گريجوئيٽ ميڊيڪل ڪاليج هاسپٽل مان نفسياتي بيمارين جي تعليم مڪمل ڪئي.
1990ع سول هاسپيٽل سکر (هاڻ سردار غلام محمد مهر ميڊيڪل ڪاليج هاسپيٽل سکر) ۾ پهرين ماهر نفسيات جي طور تي عهدو سنڀاريو ۽ اتان ئي سموري سنڌ ۾ نفسياتي بيمارين متعلق ڄاڻڪاري وڌائڻ جو ڪاربه شروع ڪيائين.
1992ع ۾ عالمي صحت واري اداري WHO جي هڪ ڪتاب ICD-10 جي مکيه تحقيقارن مان هڪ هو. هي ڪتاب جينوا ۾ ڇپيو ۽ اڄ تائين سموري دنيا ۾ دماغي بيمارين جي تشخيص جي حوالي سان سنگ ميل جي حيثيت رکي ٿو.
1997ع پاڪستان سائيڪياٽرڪ سوسائٽي کيس نفسيات جي خدمات جي پيش نظر ايويسينيا اوارڊ سان نوازيو.
1998ع لنڊن ۾ هي پهريون سنڌي هو جنهن پنهنجو تحقيقي مقالو پڙهيو.
1999ع اپريل کان 2001 ع مئي تائين وزيٽنگ اسٽنٽ پروفيسر ۽ هيڊ ڊپارٽمينٽ آف سائيڪيارٽري چانڊڪا ميڊيڪل لاڙڪاڻي ۾ پڻ پنهنجون خدمتون پيش ڪيون .
2008ع ۾ مزيد اعليٰ تعليم ۽ تربيت جي حاصل ڪرڻ لاءِ ڪينادا ويو ۽ اتان ئي ٽيلي سائڪياٽري ذريعي ذهني بيمارين ۾ مبتلا ماڻهن جو علاج ڪندو رهندو آهي. شهرن ڳوٺن ۾ رهندڙ سنڌ واسين جي سهولت لاءِ هن ئي پهريون هي علاج جو سلسلو شروع ڪيو.
ڊاڪٽر ڪرتار لعل دنيا جي ڪيترن ملڪن اندر جهڙوڪ امريڪا، ڪئنيڊا، لنڊن، جاپان، چائنا، آسٽريليا، ڪوريا ۽ عرب عمارات وغيره ، منعقد ٿين واري ڪانفرنسز ۾ حصو ورتو.
ڊاڪٽر ڪرتار لعل پاڪستان ايسوسيئيشن آف مينٽل هيلٿ جي ايگزيڪيوٽو ڪاميٽي ۽ ڪابينا جو ميمبر پڻ رهيو ۽ ڪئنيڊا، امريڪا ۽ پاڪستان جي سائيڪياٽري ايسوسيشنز جو ميبر آهي.



پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ”اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻڪَ ”لُڙهندڙ نسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڇُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪندڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياچوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعنى e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻِڻ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَـنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪـو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهـڙي دعويٰ ڪري ٿـو تہ پَڪَ ڄاڻو تـہ اُهـو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَـنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪـڏهن ڪـو اهـڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بِہ ڪُوڙو آهي.

جهڙيءَ طَرَح وڻـن جا پَـنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَـنَ بہ مختَلِف آهـن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. پيـن لفظن ۾ پَـنَ ڪا خُصوصيِ ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَـنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿيـن. اهـڙي حالت ۾ پَـنَ پاڻ هِڪَبِئي جي مدد ڪَـرڻ جـي اُصـولَ هيـٺ ڏي وَٺُ ڪنـدا ۽ غيرتجـارتي non-commercial رهنـدا. پَـنَ پـاران ڪتـابن ڪـي ڊِجيٽِـائيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪـو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪـرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪـڏهن ڪـو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَـنَ سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي ڪُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي ته هو وَسَ پٽاندڙ وڌِ کان وَڌِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن به رُڪاوٽَ کي نه مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو ته:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛

ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالههَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،

جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،

جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڌَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ ـ

اِن حسابَ سان اٽجاٽائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ ته ”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني‌ءَ جي نشاني آهي.

پَنَن جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۾ سماجي حالتن تان نظر ڪڇي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اٽڃاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پَڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽٽر گهرج necessity unavoidable سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻَ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ڀاڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)